

CENTRUM PEDAGOGICKO-PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA A PREVENIE ROŽŇAVA

STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA TECHNICKÁ ROŽŇAVA

# Kyberšikanovanie

*Preventívny program kyberšikanovania pre stredné školy*

PhDr. Peter LÓRINCZ  
2017

CENTRUM PEDAGOGICKO-PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTA A PREVENIE

Letná 44, 048 01 Rožňava

tel.: +421 58 488 70 60; +421 58 488 70 67

e-mail: [ppprv@stonline.sk](mailto:ppprv@stonline.sk)

[www.cpppparv.sk](http://www.cpppparv.sk)

STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA TECHNICKÁ

Hviezdoslavova 5, 048 01 Rožňava

tel.: +421 58 732 26 46

e-mail: [sourv@ke.telecom.sk](mailto:sourv@ke.telecom.sk)

[www.sostrv.edupage.org](http://www.sostrv.edupage.org)

PhDr. Peter Lőrincz

e-mail: [lorincz@cpppaprv.sk](mailto:lorincz@cpppaprv.sk)

tel.: +421 58 488 70 67

## Obsah

Úvod .....	5
1 Šikanovanie v školskom prostredí .....	6
2 Kyberšikana .....	9
2.1 Výskumy kyberšikany .....	11
2.2 Prevencia kyberšikany .....	12
3 Preventívny program kyberšikanovania .....	16
3.1 Priebeh stretnutí: .....	18
3.2 Odporúčania pre odbornú prax .....	30
Záver .....	31
Zoznam bibliografických odkazov .....	32

## **Zoznam obrázkov**

Obr. 1 Model prevencie a intervencie kyberšikany .....	15
--	----

## Úvod

V súčasnosti si je málo ľudí stotožnených s názorom, že s progresívnym rastom technológií, sa rozvíja aj kyberpriestor, cez ktorý dostáva tradičná forma šikanovania nový rozmer. Výsledkom sú však skutočné škody na skutočných životoch. Treba si potom uvedomiť, že internet je dobrý sluha, ale zlý pán a pre ochranu psychického zdravia je dôležité, aby sme sa naučili plávať v digitálnom veľtoku informácií a dodržovali prísne morálne pravidlá. Každá nová technológia v sebe skrýva paradox. Internet môže ľudský život obohatiť, ale môže ho aj premeniť v niečo negatívne. Ako teda využijeme závratné možnosti internetu a moderných komunikačných technológií závisí len na nás.

Cieľom tejto publikácie je prezentovať vytvorený preventívny program zameraný na prevenciu kyberšikanovania, ktorý sa môže realizovať v triednom kolektíve žiakov stredných škôl alebo vyšších ročníkov základných škôl (dospievajúcej mládeže), v ktorých sa vyskytli prípady kyberšikanovania, šikany, ale aj v akomkoľvek inom triednom kolektíve z dôvodu prevencie sociálno-patologických javov a konkrétne bezpečnému používaniu internetu, či informovanosti triednych kolektívov a jednotlivcov o nástrahách používania IKT a ich správania, autoregulácie a komunikácie v prostredí internetu. Preventívny program vznikol na podkladoch dlhodobej odbornej činnosti a aktívnej spolupráce CPPPaP Rožňava a SOŠ technickej v Rožňave.

Preventívny program je tak koncipovaný na podchytenie čo najväčšej vzorky žiakov v čo najkratšom čase. Primárne počas trvania školského roka. V práci ponúkame komparáciu súčasných poznatkov šikanovania a kyberšikanovania, vymedzenie týchto sémanticky totožných pojmov, ktorá je doplnená o výsledky výskumov kyberšikany a modelu prevencie kyberšikanovania na Slovensku a v zahraničí.

# 1 Šikanovanie v školskom prostredí

Otázka identifikácie účastníkov šikany, zámerné vyhľadávanie potenciálnych obetí, ale i agresorov je základným východiskom pre výskum šikany, diagnostiku a v neposlednom rade i prevenciu tohto sociálno-patologického javu. Prevencia šikany a psychoterapia účastníkov šikany, či je už individuálna alebo skupinová, je tak problematikou psychologickou a problematikou činnosti školských zariadení poradenstva a prevencie.

Problematiku školského násillia je tak možné chápať ako komplexný problém, ktorý sa týka všetkých sociálnych subjektov školského prostredia – žiakov, pedagógov, rodičov. Podľa Kohouta (2004) je násillie na škole „sociálne vybudovaný fakt“ podporovaný sociálnymi kontextami, závislý na politike výchovy a vzdelávania a vedením a činnosťou samotnej školy (stabilita kolektívu, klíma školy, a pod.). Podľa Šimegovej (2009) šikanovanie medzi žiakmi v prostredí škôl je tak vnímané ako forma úmyselného, opakovaného agresívneho správania, najčastejšie sa viažuca na konkrétnu školskú triedu, v ktorej sa vyskytuje, pričom žiaci sú si navzájom formálne rovnocenní a teda v symetrickom vzťahu. Martínek (2009) rozlíšil formy agresie v školskom prostredí ako:

- Fyzickú aktívne priamu agresiu – úmyselné fyzické ubližovanie, zahŕňajúca bitie jedinca, fyzické ponižovanie a využitie sily na obeť agresie
- Fyzická nepriama agresia – agresivita, pri ktorej agresor prostredníctvom iného človeka ubližuje obeť. Agresor častokrát sa násilliu prihliada alebo ho kontroluje (napr. ničenie vecí obeť).
- Fyzická pasívne priama agresia – hlavným cieľom je zabránenie jedincovi, aby dosiahol svoje stanovené ciele (napr. ničenie školských pomôcok, zahatanie cesty obeť).
- Fyzická pasívne nepriama agresia – odopretie splnenia niektorých požiadaviek (napr. uvoľnenie miesta v lavici, odmietnutie pomoci spolužiakovi, nepustenie obeť domov).
- Verbálna aktívne priama agresia – slovné urážky, nadávky, ponižovanie a vyhrážanie.

- Verbálna aktívne nepriama - mierny psychický nátlak na niektorého zo spolužiakov. Objavujú sa vo forme ohovárania alebo nesprávneho napovedania pri vyučovaní).
- Verbálna pasívne priama agresia – obeť sa pre agresora stáva neviditeľnou a spolužiaci ju začínajú ignorovať.
- Verbálna pasívna nepriama agresia – nezastarie sa obeť.

Posudzovanie príčin šikanovania je tak bezprostredne prepojené s posudzovaním aktérov tohto činu. Za aktéra šikanovania podľa Šimegovej (2009) je možné považovať žiaka, ktorý sa akýmkoľvek spôsobom účastní na šikanovaní, t. z. je jeho agresorom, obeťou alebo prizeraúcim sa (svedkom). Pod pojmom iniciátor šikanovania, je tak chápaný žiak, ktorý šikanovanie vyvoláva, podnecuje. Najčastejšími účastníkmi agresívneho správania podľa Olweusa (1994) a Koláča (2001) agresor (útočník; žiak, ktorý v konečnom dôsledku šikanuje) a obeť (žiak, ktorý je šikanovaný). Prejavy agresívneho správania agresora voči obeť tak môžu naberať otvorené formy (sú viditeľné navonok, sú prítomní svedkovia a ostatní žiaci) alebo skryté formy (manipulačné, vydierajúce). Bendl (2003) hovorí, že druh agresie a agresívneho správania, ktorého cieľom nie je nič dosiahnuť alebo získať, ale cieľom je agresia samotná sa považuje za šikanu. Ide tak o fyzické alebo psychické, prípadne kombinované ponižovanie až týranie slabších jedincov silnejšími, ktorého cieľom je ublížiť, ohroziť alebo zastrašiť druhého. Koukolík a Drtilová (2006) hovoria o šikane ako o psychologickom, fyzickom alebo emočnom ohrozovaní jedného žiaka iným, ktoré sa odohráva v škole alebo na ceste zo školy domov. A znamená konanie v snahe o získanie výhody (psychologickej, spoločenskej, hmotnej). Kolář (2011) uvádza, že šikana je všadeprítomná a vyskytuje sa v rôznych vzťahoch už od detstva – šikana medzi súrodencami, v škôlke, na vojne, v partnerských vzťahoch a taktiež v zamestnaní. Vyznieva vo forme patologického správania, kedy jedna alebo viac osôb úmyselne a opakovane týra iných, poväčšine slabších jedincov. Šimegová (2007) rozdeľuje šikanovanie na zlomyseľné týranie a obťažovanie „bullying“ alebo tyranizovanie „victimization“ špecifickej obeť. Takéto konanie je teda úmyselné a väčšinou opakované, s cieľom týrať iného, pričom je použitá agresia a manipulácia. Etiológiu šikanovania ako sociálno-patologického javu podľa Ondrejkooviča (2000) možné zhrnúť ako:

- Páchatelia násilia pociťujú silnú túžbu alebo potrebu po výkone moci,

- Inštrumentálne komponenty v správaní šikanujúcich (napr. nútenie obeť k zaobstarávaniu predmetov),
- Prestíž, t. j. príslušný status, ktorý je odmenou za agresívne správanie,
- Rodinné podmienky, v ktorých vyrastajú šikanujúci žiaci.

Doplňujúce znaky šikany poskytl Vašutová (2010) v podobe zámeru ublížiť druhému; útočníkom je jedinec alebo skupina (deti, dospievajúci, dospelí); prejavy šikany sa dejú opakovane, dlhodobo; existuje nepomer síl medzi útočníkom a obeťou. Kolář (2011) a Martínka (2009) poukázali na fakt ťažkosti rozlíšenia šikany a bežných roztržiek medzi žiakmi vo forme prekárania sa (teasingu), ktoré častokrát obsahujú znaky šikany. Avšak pri šikane je medzi agresorom a obeťou násilný závislý vzťah, kedy má útočník prevahu nad obeťou a úmyselne jej robí to, čo je obeť nepríjemné, čo ju bolí alebo ponižuje. A obeť sa tomuto konaniu nemôže účelne brániť. Zámerom šikany je tak druhému ublížiť, zraniť ho bez ohľadu na jej pocity a dôstojnosť. Šikanovanie je tak choroba skupinovej demokracie a podľa Koláři (2001; 2005) má svoj zákonitý vnútorný vývoj:

- I. Ostrakizmus - (čierne ovce, obetní baránkovia, outsideri) - postupné vylučovanie z kolektívu, so žartmi na účet druhého. Posmešky, urážky a prejavy psychickej šikany. Obeťou sú častokrát dievčatá.
- II. Fyzická agresia a pritvrdzovanie manipulácie - nahromadené napätie je ventilované na obeť vylúčenia z kolektívu. Pri prítomnosti agresívnych jedincov sa kolotoč šikany naplno roztáča. Vystáva zvýšená potreba priateľských vzťahov.
- III. Vytvorenie jadra - vytvorená skupina agresorov šikanuje najslabších žiakov. Pocity moci a prevahy dodáva agresorovi pocit sily. Ako obrana je nevyhnutná potreba odsúdenia zvyškom triedy, súdržnosti, odmietnutie násilia.
- IV. Prijatie noriem väčšiny - Ak skupina konanie agresorov neodsúdila, ich konanie sa stáva rešpektovaným pravidlom skupiny. Obeť prijíma rolu obeť a stáva sa závislou. Okolie sa pridáva.
- V. Totalita alebo dokonalá šikana - Obeť je „otrokom“ agresor je jeho „pánom“. Agresor je vodca a "hviezda" skupiny.



## 2 Kyberšikana

Internet sa v ostatných rokoch stal prirodzenou a neoddeliteľnou súčasťou nielen dospelých, ale aj detí a mládeže. Virtuálny svet funguje ako nové sociálne prostredie, kde mladí „žijú“, hľadajú informácie, vzdelávajú sa, utvárajú svoju identitu, komunikujú s ostatnými, nadväzujú vzťahy, využívajú príležitosti, ale stretávajú sa aj s rizikami (Gregussová, Tomková et. al., 2011). Šmahel (2003) hovorí o prostredí internetu ako o mieste zábavy, odreagovania, relaxácie a spôsobe realizácie zábavy. Prostredníctvom internetu je tak možné dostať sa do stavu flow (stav vtiahnutia do činnosti, keď človek zabúda na všetko ostatné. Informačné a komunikačné technológie (IKT) tak podľa Hollej (2012) prinášajú veľký repertoár služieb a s ich rozvojom sa upozorňuje aj na negatíva, ktoré prinášajú. Pozitívny a aj negatívny dopad používania internetu možno podľa Holdoša (2013) zvlášť vidieť na mladých ľuďoch, kde penetrácia internetu na území Slovenska podľa Internet World Stats dosahuje takmer 80 percent. Práve pri mladých ľuďoch dosahuje takmer plné pokrytie – minimálne pri pripojení zo školy. Postupná informatizácia školstva však žiakom nedáva inú možnosť, s internetom pracovať musia. Ku znakom mladej generácie Y a Z (podľa McCrindleho (2010) populácia narodená od roku 1980) patrí aj sociálny život v on-line priestore. Jedným z negatív on-line komunikácie je šikanovanie, ktoré sa presúva do kyberpriestoru a môže sa objaviť kedykoľvek a kdekoľvek. Z kyberšikanovania sa tak stáva aktuálny a nebezpečný spoločenský fenomén. Kyberšikana sa vyznačuje vysokou úrovňou anonymity páchatel'a. A môže viesť k zneužitiu osobných údajov, on-line korešpondencie, sklonom k negatívnym formám správania s možnosťou kontaktovať ľudí (obet') kedykoľvek a kdekoľvek. Internet tak podľa Šmahela (2003) produkuje skutočné „JA“ – slobodný a nezávislý obraz mňa, bez masiek a stereotypov, správanie bez ohľadu na očakávania iných, bez pravidiel, podľa vlastných predstáv. Smith (2008, In: Slonje et. al., 2012) hovorí, že agresívne správanie (opakované alebo dlhodobé) skupiny alebo jednotlivca prostredníctvom IKT voči obeti, ktorá sa tomuto správaniu nemôže ľahko brániť je považované za kyberšikanu (cyberbullying). G. R. Stutzky (2012, In: Hollá, 2012) definuje kyberšikanu ako využitie moderných komunikačných technológií na ponižovanie, vyhrážanie alebo zastrašenie

jednotlivca v snahe získať moc a kontrolu nad ním. Podľa Willardovej (2006) má kyberšikanovanie viacero prejavov:

- on-line provokovanie (flaming) - vulgárne správy a útoky na diskutujúcich na sociálnych sieťach a fórach s agresívnym a útočným kontextom,
- on-line obťažovanie (harrasment) - časté a opakované odosielanie drzých, urážlivých a útočných správ obeti,
- on-line prenasledovanie (cyberstalking) – vyhrážanie, zastrasovanie a obťažovanie obeti pomocou výhražných správ v on-line podobe,
- očierňovanie (denigrations) - očierňovanie a zhadzovanie obete pomocou klamstiev,
- predstieranie (impersonation) - prihlásenie sa na cudzí účet s cieľom poškodiť povesť obete,
- odhaľovanie, prezradenie (outing) - zverejnenie citlivých a kompromitujúcich údajov o obeti,
- vylúčenie (exclusion) - vylúčenie obete z on-line skupiny,
- podvádzanie a manipulovanie (trickery) – manipulácia obete s účelom zistenia citlivých údajov a ich následne zverejnenie,
- sexting – elektronické odosielanie textových správ, fotografií, videí so sexuálnym obsahom.
- cybergrooming - zavádzanie obete a vytváranie falošného dojmu bezpečia, za účelom stretnúť sa a sexuálneho obťažovania.

Z klasifikácie Willardovej zostavila K. Hollá (2011) on-line útoky, ktoré spadajú pod kyberšikanu:

- a) opakované posielanie urážajúcich, výhražných, ohrozujúcich e-mailov;
- b) opakované urážajúce, vydierajúce, vyhrážajúce a inak ohrozujúce SMS správy a chatové správy.
- c) vytváranie falošných profilov na sociálnych sieťach;
- d) nevhodné, urážajúce diskusné on-line skupiny o obeti, webové stránky o obeti, a vystupovanie pod prezývkou obeti;
- e) napádanie iných pod falošnou prezývkou (nick-nameom);

- f) zaznamenávanie a rozposielanie inkriminujúcich, nevhodných a upravených fotografií a videí,
- g) písanie vulgárnych, provokatívnych a neopodstatnených komentárov a hodnotení;
- h) navádzanie iných k zasielaniu nevhodných správ a písaniu nevhodných komentárov obeti.

Kyberšikana tak podľa Smitha a kol. (2008) nie je len otázkou internetu, ale vyskytuje sa v priamej (atakovaná je priamo obeť) alebo nepriamej forme (k šikanovaniu sú využívaní iní ľudia) prostredníctvom: Mobilných telefónov (výhražné SMS, nočné prezváňanie, CLIR, fotenie a nahrávanie videí, k inzerátom je pridané číslo obete). Uloženia a zdieľania fotiek a videí - zverejnenie na sociálnych sieťach, sú komentované a zdieľané, od ich zverejnenia putujú svojim vlastným osudom. Formou e-mailu, Instant Messengeru, chatov - urážlivé, hanlivé, vulgárne správy a obrázkové prílohy a videá. Vo forme webových stránok o obeti - s jeho údajmi a nesprávne uvedenými informáciami a opisom, ktoré pôsobia ako reálne a pravdivé. A na sociálnych sieťach, kde prevláda vytváranie profilov, obmedzenie prístupu do skupín, ohováranie, ukradnutie profilu, aj nepoužívanie (neexistencia) profilu na sociálnej sieti. Smith a kol. (2008) dodávajú, že videá, obrázky, telefonovanie obeti majú najzničujúcejší dopad na obeť (väčší než šikana), forma SMS a webového obsahu rovnaký vplyv ako priama šikana. A forma chatu a využitia IM má na obeť menší vplyv než šikana. Varjas a kol. (2010) sa zoberali motívmi kyberšikany a zhrnuli ich do nasledovných oblastí: *presmerovanie pocitov* - ak mi niekto ublížil, vrátim to náhodnej obeti); *pomsta* (konkrétnej osobe); *nuda* (voľno časová aktivita); *zlepšenie vlastnej nálady a pocitov* (radosť, že sa má niekto horšie); *ochrana* (je nižšia pravdepodobnosť, že sa potom stanem obeťou ja); *žiarlivosť*; *nová identita* (skúšať byť niekým iným); *pocit anonymity* (obeť nevie kto jej; ubližuje a páchatel' nevidí dopad jeho činov); *provokácia* (inšpiráciu zobrať páchatel' od iných); *schválenie konania okolím používateľov*; *páchatel'ovi nehrozia trest*.

## 2.1 Výskumy kyberšikany

Výskumy kyberšikany (EU Kids online, 2010) a Gregussová a kol. (2010) poukazujú na fakt, že žiaci 8 ročníka ZŠ až 1. ročníka SŠ sa v 99,7% pripájajú aspoň občas na internet,

minimálne v škole (59,8%). Doma má pripojenie k internetu 84,5% žiakov a 63% žiakov sa na internet pripája viackrát denne. Pričom pri jednom pripojení strávia v priemere 1-2 hodiny (31,8% žiakov) alebo 2-3 hodiny (24,8% žiakov). Neexistuje tu rozdiel medzi chlapcami a dievčatami. Výskumy sa zaoberali aj profilmi na sociálnych sieťach, kde má na internete 87% dievčat a 70,7% chlapcov vytvorený určitú formu profilu a takmer polovica z nich na sociálnej sieti strávi minimálne hodinu denne. V 49,8% sa mladí ľudia na internete stretávajú s nadávaním a vysmievaním (v približne v rovnakom percente sa minimálne raz do nadávania a vysmievania zapojili sami), druhým najčastejším negatívnym javom je ohováranie a šírenie nepravdivých informácií a na treťom mieste sú sexuálne narážky a komentáre. Pričom samotní mladí dospievajúci prostredníctvom výskumu uvádzajú, že v priemere v 5% populácie detí a žiakov sa stali obeťou kyberšikany. Touto problematikou sa zaoberala aj K. Hollá (2015), ktorá na vzorke 1619 žiakov z celého Slovenska (43,1% chlapcov a 56,9% dievčat) vo veku 11 – 18 rokov (priemerný vek 14,51 roka) zistila, že z hľadiska páchatel'ov (kyberagresorov) a kyberobetí kyberšikany dochádza k významnému nárastu páchania kyberšikany vo veku 13-17 rokov pri chlapcoch a medzi 12-14 rokov u dievčat. Najčastejšie ku kyberšikanovaniu dochádza vo veku 17 rokov u chlapcov a v 16-tom roku u dievčat je najmenej obetí. Pričom v 18-tom roku života nastáva prudký pokles kyberšikany pre obe pohlavia. Z hľadiska typu školy najvyššie skóre kyberšikany dosahovali chlapci zo stredných odborných škôl a žiačky gymnázií. Z hľadiska krajov SR sa najvyššie skóre kyberšikany u chlapcov objavilo v Nitrianskom kraji. Pričom u dievčat neexistuje rozdiel v príslušnosti ku kraju. Kyberšikana sa deje v každom kraji ako u chlapcov tak aj u dievčat. U chlapcov je to najčastejšie forma posielania hrubých, osočujúcich urážok (28,9%), posielanie nepravdivých informácií (24,3%) a zdieľanie kompromitujúcich fotografií na internete (19,6%). A u dievčat medzi najčastejšie formy kyberšikany patrí zverejňovanie nepravdivých informácií (17,9%), posielanie urážajúcich správ a komentárov (17,6%) a zdieľanie kompromitujúcich fotografií na internete (11,1%).

## **2.2 Prevencia kyberšikany**

Pod primárnou prevenciou chápeme intervenciu ešte predtým, než sa problém objaví. Patria sem tak všetky aktivity, ktoré predchádzajú vzniku problému. Ide hlavne o motivovanie

človeka k prispôsobeniu jeho správania hodnotám a postojom spoločnosti. Primárna prevencia zhrňa predovšetkým výchovné, vzdelávacie, voľno časové a poradenské aktivity zamerané na širšiu verejnosť. Pozornosť venujeme pozitívnemu ovplyvňovaniu najmä detí a mládeže. Ťažiskom primárnej prevencie sú rodina, školy a rôzne spoločenstvá (Ridošková, 2015). Problematika šikanovania je zložitá z hľadiska jej prejavov, foriem a zúčastnených tohto sociálno-patologického javu. Či už z pohľadu obeť, agresora alebo svedkov, či iných zúčastnených. Kyberšikana môže mať na život jednotlivca dlhodobý negatívny vplyv, či už v školskom alebo sociálnom prostredí. V školskom prostredí môže ísť o nepozornosť a problémy v učení, v širšom spoločenskom prostredí môže mať šikanovanie negatívny vplyv na životné šance. Ohrozením sebadôvery, sebavedomia, obmedzenia pocitu bezpečia. Obete tak môžu trpieť emočnými a behaviorálnymi problémami smerujúcimi až k zvýšenej úzkostnosti; k strate sebaúcty, sebavedomia a dôvery; k depresii a postraumatickým stresom; k zhoršeniu fyzického zdravia; až k suicidálnym myšlienkam. V prípadoch ak kyberšikanovanie pretrváva dlhodobo podľa Hollej (2012) dieťa stráca sociálne zručnosti a spôsobilosti komunikácie s okolím, je uzavretejšie. V dospelosti majú problémy s nadväzovaním vzťahov, strachom zo sociálnych interakcií, vyhľadávajú samotu a neveria si. Online šikanovanie tak má vplyv na zdravie, psychickú pohodu a sebavedomie jedinca. Kyberšikana by preto nemala byť tolerovaná, ale naopak je potrebné zaujať adekvátny postoj a eliminovať jednotlivé prípady. V Metodickom usmernení č. 7/2006-R k prevencii a riešeniu šikanovania žiakov v školách a školských zariadeniach v uvádza, že šikanovanie sa stáva vážnym problémom, ktorý sa prejavuje v školách a školských zariadeniach a je tak mu potrebné venovať mu neustálu pozornosť, a to z hľadiska preventívneho ako aj sankčného pôsobenia. A preto sa odporúča realizovať projekty a aktivity prevencie a eliminácie rizikového správania, delikvencie a kriminality, záškoláctva, šikanovania, bezpečného používania internetu, ako aj podporu právneho vedomia detí a žiakov. Pretože základným preventívnym opatrením školy je osvojiť si princíp školy, kde sa šikanovanie netoleruje v žiadnych podobách. A práve kyberšikana a jej dôsledky sú šikanovaním a ubližovaním obeť s využitím informačno-komunikačných technológií, ktoré nemajú priestorové ani časové obmedzenie. Ich obmedzením je len samotný užívateľ. A toho užívateľa je potrebné vzdelávať, znižovať alebo vylúčiť agresívne a násilné správanie, ktoré je do životov ľudí implementované.

Prevenencia kyberšikanovania si vyžaduje pozornosť a zainteresovanosť všetkých. Jedným z prvých krokov prevencie v každom programe je zabezpečenie možnosti dostatočného povedomia o probléme. Z toho vyplýva potreba definovania kyberšikany a sankcií za jej realizovanie v školskom poriadku, ale aj v spoločnosti. Je dôležité, aby aj učitelia a rodičia pochopili nástrahy kyberšikanovania a škola i sociálne prostredie našej spoločnosti realizovali stratégie prevencie. Hlavným cieľom preventívnych aktivít v školách je predovšetkým znižovanie a vylúčenie agresívneho a násilného správania. Hollá (2012) uvádza, že najdôležitejšími krokmi v oblasti prevencie sú:

- zvyšovanie povedomia o nástrahách a hrozbách internetu,
- vytvárania zásada prevencie, ktoré je priamo úmerné rozvoju IKT,
- vypracovanie plánu prevencie kyberšikanovania.

Táto koncepcia vychádza z intervenčných pravidiel a intervenčných opatrení používaných vo svete v prípadoch kyberšikany:

- 1) STOP – nekomunikovať s agresorom,
- 2) BLOCK – obmedziť agresorovi prístup,
- 3) TALK – oznámiť situáciu dospelým.

A intervenčných opatrení v podobe (podľa Hinduja & Patchin, 2010):

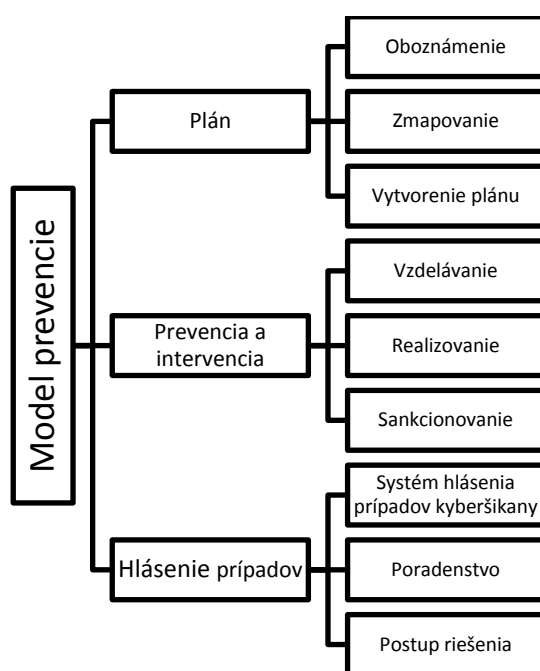
- podpory pozitívneho a etického využívania technológií,
- tvorbou školského prostredia, v ktorom bude kyberšikana a jej náznaky netolerované,
- informovaním žiakov a rodičov o úskaliach kyberšikany,
- realizovanie podujatí (seminárov, odborných besied za účasti odborníkov) pre rodičov ohľadom bezpečnosti detí a mládeže,
- prejavom individuálnej pozornosti k všetkým podozreniam a skutočným prípadom kyberšikanovania na škole,
- vytvorením disciplinárnych dôsledkov kyberšikany,
- vytvorením formálneho postupu pri vyšetrowaní prípadov kyberšikany,
- vytvorením anonymného systému evidencie, ktorý umožní žiakom a učiteľom nahlásiť prípady kyberšikany bez strachu z odplaty,
- vytvorením jasných pravidiel týkajúcich sa mobilných telefónov a ďalších prenosných elektronických zariadení.

Zastavenie a eliminácia kyberšikany na úrovni školy podľa Hollej (2012) predpokladá niekoľko krokov, ktorými sú:

- 1) predvídanie online hrozieb;
- 2) informovanie - redundantné informácie pre žiakov, učiteľov, rodičov, atď.;
- 3) diskutovanie s odborníkmi;
- 4) preskúmanie školskej politiky, disciplinárnych poriadkov, predpisov a opatrení týkajúcich sa online hrozieb realizovaných v školách;
- 5) vzdelávanie žiakov o zodpovednom správaní a dôsledkoch nezodpovedného konania. Toto vzdelávanie by sa malo realizovať pred samotným výskytom prípadov nevhodného správania a musí byť posilňované sankcionovaním a to hneď ako ku konfliktu dôjde;
- 6) komunikácia s rodičmi o ohrozeniach detí a mládeže, o bezpečnostných opatreniach a disciplinárnych dôsledkoch.

Trojstupňový model prevencie kyberšikanovania Browna a Demaraya (2012) je tak celostne zameraný na prevenciu a intervenciu kyberšikany. Jeho využitím je možné predvídať, plánovať, pripravovať a vzdelávať žiakov i pedagogických pracovníkov v prevencii kyberšikany:

**Obr. 1 Model prevencie a intervencie kyberšikany (Brown & Demaray, 2012).**



### **3 Preventívny program kyberšikanovania**

#### **Cieľom programu je:**

- Získať informácie o bezpečnom správaní sa na internete.
- Učiť sa zachovať bezpečnosť, zvýšiť povedomie o bezpečnosti na internete a vo svete informačno-komunikačných technológií.
- Pochopiť kyberšikanovanie (príčiny, prejavy).
- Kriticky rozmýšľať, posúdiť, ktoré informácie na internete sú pravdivé.
- Vedieť selektovať užitočnosť informácií poskytovaných prostredníctvom IKT.
- Správať sa bezpečne pri používaní IKT.
- Bezpečne a eticky používať internet.

#### **Realizácia programu:**

Dobre postavený program môže ovplyvniť komplexný rozvoj žiaka, pod ktorým je chápaný rozvoj osobnosti, psycho-sociálnych zručností, motiváciu k učeniu a získavaniu nových informácií, ktorá je tak spätá so zvedavosťou, udržaním pozornosti, sebaopoznaním i poznaním druhých. Vytvorí preventívny potenciál s efektom zníženia rizika patologických javov ako je kyberšikanovania a šikanovanie, zvládanie agresivity a budovania pozitívnych vrstovníckych a medziľudských vzťahov. Prihliadajúc pritom na vývinové, kognitívne a emocionálne charakteristiky a formy učenia sa žiakov. Pretože veľký význam v edukačnom procese a živote mladých ľudí zohrávajú jednotlivé aktivity a úlohy, prostredníctvom ktorých žiaci získavajú informácie o nevhodnom správaní, online ohrozeniach, dôsledkoch kyberšikanovania. Ale zároveň žiaci (mladí ľudia) samostatne tvoria a navrhujú postupy a riešenia k eliminácii tohto sociálno-patologického javu a to vo svete, ktorý sa prispôsobuje svojim rytmom prostrediu informačných technológií.

Program je vytvorený na použitie pedagogickým zborom, koordinátorom prevencie alebo odbornými zamestnancami škôl a centier psychologického poradenstva a prevencie. Lektor preventívneho programu ovplyvňuje činnosť členov skupiny, riadi skupinovú dynamiku, povzbudzuje skupinovú klímu a vytvára atmosféru istoty, otvorenosti a dôvery. Program je určený na časový rozsah 5-tich stretnutí, počas vyučovania, v trvaní 100 minút na 1 stretnutie a získaním spätnej väzby zo stretnutia.



## **Metodika programu:**

Program je primárne určený pre triedne kolektívy žiakov stredných škôl, prípadne žiakov vyšších ročníkov základných škôl (dospievajúcej mládeže) a prispôsobený pre počet 20 až 25 žiakov, prípadne pre menšie skupiny, jednotlivé úlohy sa dajú využiť aj v individuálnej práci so žiakom.

Požiadavky na priestory nie sú náročné. Potrebná je iba miestnosť zabezpečujúca dostatok voľnosti pohybu a pracovného miesta z hľadiska počtu žiakov, ktorí sa na programe a jednotlivých stretnutiach zúčastnia. Vhodný je variabilný nábytok, ktorý umožňuje prácu v kruhu v ideálnom prípade miestnosť s data-projektorom a flipchartom, resp. tabuľou na poznámky a zapísanie kľúčových slov. Pomôcky: kancelárske papiere, baliace papiere, perá, ceruzky, pastelky (farebné ceruzky), fixky rôznych farieb, menovky, post-it nalepovacie papiere, metodické materiály a pod. Požiadavka na časovú dotáciu programu je vymedzená v podobe min. 100 minút (2 vyučovacie hodiny aj so školskými prestávkami) na stretnutie. Ideálne v rámci vyučovania, so zreteľom na náročnosť edukačného procesu a pozornosť žiakov (písomky, skúšanie, absencie žiakov), resp. po skončení vyučovania v rámci triednických hodín.

Aktivity sú zamerané na rozvoj vedomostí a nabádajú žiakov premýšľať o svojich vlastných názoroch na kyberšikanovanie. Použité techniky (hry, aktivity) pri práci so skupinou sú rozdelené do kategórií:

- zoznámenie,
- hry na rozprúdenie pracovnej atmosféry (Icebrakery = Ľadoľamky),
- spolupráca,
- komunikácia,
- sebapoznávanie,
- spätná väzba.

Všetky techniky sú prepojené s témou kyberšikanovania a jej prevenciou. Pri práci so skupinou je pre lektora potrebné dôsledné sledovanie dynamiky skupiny a striedanie jednoduchých aktivít s náročnejšími, aby sa zabránilo únave a podporovala aktivizácia účastníkov – žiakov zapájať sa do aktivít. Preto je každé stretnutie štruktúrované na jednotlivé aktivity:

1. ROZOHRIEVACIA TECHNIKA (Icebreaker) - úvodná technika alebo hra, ktorá Vám pomôže uvoľniť atmosféru v skupine.
2. HLAVNÁ TECHNIKA - cieľom je vzájomná diskusia o hlavnej téme stretnutia.
3. ZÁVER STRETNUTIA (spojený so spätnou väzbou) - poďakujeme členom skupiny za ich prácu a môžeme sa si s nimi dohodnúť ďalšie stretnutia.

Pri využití 100 minútovej časovej dotácie stretnutia dochádza k cyklu striedania aktivít v podobe (icebreaker + hlavná technika + 5 minútová pauza + icebreaker + hlavná technika + záver stretnutia).

### 3.1 Priebeh stretnutí:

#### 1. Stretnutie: Čo je šikana a čo je kyberšikana?

**Ciele:** Získať informácie o kyberšikanovaní, rozoznávať spôsoby a príznaky kyberšikanovania.

**Icebreaker:** „Volám, volám ...“ (Madzgoňová, 2011).

**Pomôcky:** farebná krieda, lopty, balóny, krabice, staré noviny, ľubovoľný materiál.

**Postup:** Úvodnou rozhrievacou aktivitou sme sledovali vytvorenie kruhu. Žiaci si na vyzvanie lektora rozobrali dostupné pomôcky a lektor pomocou farebnej kriedy na podlahe miestnosti vytvoril kruh. Postupne ku kruhu vyvolával žiakov s identickým spoločným znakom (napr. rovnaký balón, krabicu, nohavice, topánky, vlasy a pod.) Po zoradení žiakov v kruhu sme ich usadili na stoličky. Po usadení sme žiakom vysvetlili ciele preventívneho programu kyberšikanovania. Pri predstavovaní programu sme vychádzali z predpokladu, že žiaci majú teoretické vedomosti o šikanovaní, preto bola ich pozornosť upriamená na otázky:

1. Čo je cieľom správania agresora?
2. Kto je obeťou správania agresora?
3. Čo je potrebné urobiť, aby sa mladí ľudia nestali obeťou šikanovania?

**Evalvácia:** Pri dôslednom vedení skupinovej dynamiky, skupinovej práce a diskusie lektorom si členovia skupiny uvedomili, že:

- Šikanovanie je pre agresora istou formou zábavy.

- Obeťou šikanovania sa môže stať ktokoľvek.
- Cieľom programu je rozvíjanie schopnosti aktívne obrániť seba a iných pri ubližovaní.

**Icebreaker:** „Značkovanie“ (Madzgoňová, 2011)

**Pomôcky:** stoličky, čisté papiere pre každú skupinu, flipchart (alebo tabuľa), fixky, toaletný papier, post-it samolepiace papieriky.

**Postup:** Žiaci si na post-it papieriky napísali svoje meno, ku ktorému mohli pridať Adjektívum – „značku/ nick-name“. Sledovali sme, či sú „nicky“ pozitívne alebo skôr negatívne. Žiaci potom nahlas prečítali svoju značku a pripevnili si ju na oblečenie. Po ukončení predstavovania lektor vyzval účastníkov, aby si z rolky toaletného papiera odtrhli ľubovoľný počet útržkov. Každý žiak mal potom povedať toľko viet o sebe, koľko kúskov papiera si odtrhol.

**Evalvácia:** Rozohrievacia aktivita znižuje napätie, ktoré môže pociťovať člen skupiny pri formálnom predstavovaní sa. Vytvára príležitosť, aby jednotlivec povedal o seba charakteristiku, ktorú môže poznať celá skupina. Zároveň umožňuje členom skupiny bližšie spoznať jednotlivých členov aj na základe značiek, ktorými sa žiaci identifikovali.

**Hlavná aktivita:** „Čo je šikana a čo je kyberšikana“ (Gregussová, Drobný, 2015)

**Postup:** Žiakom sme predstavili témy o kyberšikanovaní prostredníctvom všeobecnej diskusie o ich skúsenostiach s internetom, mobilnými aplikáciami, emailom či počítačmi. Každý žiak mal písomne odpovedať na otázky: Ako často využívate internet? Ako najradšej trávite čas na internete? Kto čítuje na internete? Aký program využívate na čítanie? Na akých sociálnych sieťach ste zaregistrovaní (YouTube, Facebook, Pokey, Skype)? Kto pravidelne fotí mobilom? Využívate v mobile wifi alebo mobilný internet?

Diskusia sa po odpovediach na otázky sústredila na pozitívne skúsenosti žiakov s internetom a na služby, ktoré používajú radi a dôverujú im. Potom sa žiaci

rozdělili do menších skupín a každá dostala čistý papier. Žiaci spolu v skupine rozmýšľali nad tromi otázkami a svoje odpovede si zapisovali:

1. Čo je to šikanovanie?
2. Čo je kyberšikanovanie? Akú môže mať podobu?
3. V čom sa líši kyberšikanovanie od iných foriem šikanovania?

Nasledovala spoločná diskusia o šikanovaní a kyberšikanovaní. Odpovede žiakov sme zatriedili do diagramu na flip-charte, pre lepšie grafické znázornenie čo majú formy šikanovania a kyberšikanovania spoločné a naopak, čo je charakteristické iba pre jednu skupinu.

**Evalvácia:** Pre lektora je dôležitá snaha spoločnými silami so žiakmi nájsť čo najpresnejšie vyjadrenie pojmov a zachytenie všetkých podrobností (brainstorming). Žiaci nadobudnú aktivitou informácie o kyberšikanovaní, rozoznajú spôsoby a príznaky kyberšikanovania. Poznatky, že kyberšikanovanie môže poznačiť životy ľudí. Diskusia je však pre širšie pochopenie obsahov vhodné doplniť o pomocné alebo doplnujúce otázky:

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

**Záver stretnutia:** Poďakovali sme žiakom za ich aktívnu účasť a prínos pre stretnutie a poprosili ich o hodnotenie stretnutia (spätnú väzbu) písomným vyjadrením na post-it papierik (ich značky) formou známky od 1 do 5 ako pri odpovedi v škole. V závere sme im oznámili termín budúceho stretnutia a poprosili ich o účasť na stretnutí.

## **2. Stretnutie: Moja silueta**

**Ciele:** Zvyšovať citlivosť žiakov voči svojmu prežívaniu a prežívaniu iných. Budovať u žiakov pozitívny sebaobraz a sebahodnotenie. Určiť a presne pomenovať svojho agresora. Vyjadriť názor na rôzne problémy verejne, hľadať a navrhovať riešenia.

**Icebreaker:** „Ľudský spletenec“ (Neill, 2004)

**Pomôcky:** žiadne.

**Postup:** Každý zo žiakov so zatvorenými očami v predklone vystrel pravú ruku do stredu kruhu. Každý žiak tak pravou rukou chytil ruku, ktorej sa dotkol. Po spárovaní všetkých pravíc a pokyne lektora, žiaci natiahli do kruhu ľavú ruku, pričom uchopil voľnú ruku. Spletenec bol vytvorený a nasledoval pokyn, aby žiaci otvorili oči a rozmotali kľbko rúk, bez toho, aby ruky pustili. Žiaci sa mohli navzájom prekračovať, podliezať, ale nemohli sa pustiť. Hra skončila, keď všetci žiaci stáli vedľa seba v kruhu a mohli si sadnúť a opätovne vytvoriť menovky na post-it štítkoch.

**Hlavná aktivita:** „Moja silueta“ (modifikované nami, 2015)

**Pomôcky:** flipchartový papier, červená a čierna fixka, farby, nožnice, obrázky zo starých časopisov, lepidlo, čisté papiere, krabica.

**Postup:** Žiakom sme rozdali 2 kusy flipchartového papiera. Na prvý každý žiak čiernou fixkou nakreslil svoju vlastnú siluetu, na ktorej vyfarbil, dokreslil, dopísal a dolepil svoj obraz. Po dokončení „sebaobrazu“ si každý žiak na osobitný papier urobil poznámky o svojej siluete (napísal, čo sa mu na ňom nepáči, čo ho trápi, čo by chcel na sebe zmeniť). Zo svojho zoznamu „nedostatkov“ potom na post-it papieriky napísal tri „nedostatky“, ktoré ho trápili zo všetkých najviac. Svoje „papiere trápenia“ vhodil do krabice. Na aktivitu po krátkej pauze na osvieženie nadväzovala ďalšia aktivita:

**Aktivita:** „Poradňa“ (modifikované nami, 2015)

**Pomôcky:** krabica s lístočkami „trápenia“, nákresy smutnej a veselej postavy, papier, fixky.

**Postup:** Aktivitu sme začali diskusiou o nakreslených postavách, pričom na základe vonkajších znakov žiaci určili, ktorá z postáv sa trápila, a ktorá bola bez starostí.

K veselej postave dopísali veselého a smutného smajlíka, prípadne ho „likelovali“ svojim podpisom. Následne každý žiak vybral z krabice „3 lístočky trápenia“. Nahlas ich prečítal a prilepil na niektorú smutnú postavu. Žiaci mali potom nájsť riešenie na problém. Svoje nápady potom postupne prezentovali v „poradni (pred skupinou)“ a zapisovali ich pod veselú postavu. Lektori vytvorili priestor, aby všetci žiaci hľadali a navrhli riešenie. Lektor vstupoval do aktivity len vtedy, ak išlo o problém, s ktorým si žiaci nevedeli rady. Po skončení „poradne“ si žiaci mobilným telefónom odfotili tie rady a nápady, ktoré riešili ich problémy. Uistili sme sa, že všetci žiaci dostali odpovede na svoje trápenie. Ak niekto nedostal vhodné riešenie, mohol sa rozhodnúť či mu poradí skupina.

**Evalvácia:** Žiaci pokračovali v práci so siluetami. Dvojice žiakov si navzájom obkreslili červenou fixkou siluetu svojej postavy. Každý žiak potom vystrihol svoj „sebaobraz“ (sebou nakreslenú siluetu) aj siluetu obkreslenú susedom a obidve siluety položili vedľa seba na porovnanie. Nasledovala diskusia s otázkami:

- Sú Vaše siluety rovnaké?
- Čím sa líšia?
- Zhoduje sa Vaša predstava o sebe s realitou?

Na základe aktivity žiaci dospeli k poznaniu, že:

- a) väčšina problémov je riešiteľná,
- b) problém s ktorým si nevieme rady, nám pomôžu vyriešiť iní;
- c) to, ako vnímame sami seba, neznamená, že nás tak vníma aj naše okolie a to, čo považujeme za svoj nedostatok sa iným môže naopak páčiť;
- d) žiaci sa naučili, že nevyriešené konflikty sa môžu stať zárodkom kyberšikanovania;
- e) žiaci posilnili svoj sebaobraz.

**Záver stretnutia:** poďakovanie účastníkom a písomná slovná väzba na lístoček s menovkou v podobe smajlíka (smutného alebo veselého).

### 3. Stretnutie: Veselo a smutno

**Ciele:** Dokázat sa vcítiť do problémov iných. Zvyšovať citlivosť žiakov voči svojmu prežívaniu a prežívaniu iných. Uvedomiť si význam dôvery a potrebu sociálnej opory.

**Icebreaker:** „Stoličky I.“ (Hupková & Kuchárová, 2008)

**Pomôcky:** stoličky poukladané do kruhu.

**Postup:** Účastníci sedeli v kruhu na stoličkách, pričom lektor odstránil jednu stoličku a postavil sa do stredu kruhu. Skupina tak mala k dispozícii o jednu stoličku menej, než počet účastníkov, vždy tak ostal jeden účastník v strede kruhu a formuloval vetu: „Vymenia si miesta všetci tí, ktorí ...“ pričom ju doplnil o nejaký viditeľný spoločný znak (vlastnosť). Vymenili si tak miesto tí, ktorí mali totožný znak. Aktivita sa opakovala, kým sa nevystriedali všetci účastníci v strede kruhu. Nasledovala hlavná aktivita.

**Hlavná aktivita:** „Radosť a smútok“ (Gregussová, Drobný, 2015)

**Pomôcky:** samolepiace lístky post-it, flipchartový papier pre každú skupinu, fixky, písacie potreby.

**Postup:** Lektori rozdali každému žiakovi viacero post-it lístkov. Na lístky mali žiaci napísať čo najviac situácií, zážitkov, udalostí, ktoré kamaráta/kamarátku potešia alebo rozsmúti, nahnevajú na internete. Inštruovali žiakov nech sa pokúsia a snažia vymyslieť a napísať čo najviac, aj pozitívnych aj negatívnych udalostí. Potom sa žiaci rozdelili do menších skupín po 4-5 účastníkoch. Každá skupina dostala jeden flipchartový papier a fixky. Na papier si nakreslili škálu, naľavo smutnú, nešťastnú tvár a napravo radostnú, usmiatu. Úlohou skupiny bolo roztriediť triediť pripravené post-it lístky na škále podľa toho, ktorý zážitok by kamarátovi/kamarátke spravil najväčšiu radosť, ktorý menšiu alebo naopak, nakoľko nepríjemný by zážitok bol. Nasledovala spoločná diskusia o:

- Z akých zážitkov na internete môžu byť ľudia smutní, nešťastí, nahnevaní?
- Z akých zážitkov sa ľudia tešia na internete?
- Čo zaradili jednotlivé skupiny najviac naľavo a napravo na škále (najhorší, najlepší zážitok na internete)?

- Ktoré zážitky poznajú žiaci z vlastných skúseností? Ktoré sa stali ich kamarátom?
- Mali na internete viac dobrých alebo zlých zážitkov?
- Čo sa dá spraviť s tým, aby mali ľudia na internete viac dobrých zážitkov? Ako k tomu môžu prispieť oni sami?
- Stalo sa, že aj oni sami prispeli k tomu alebo nezabránili tomu, aby mal niekto iný na internete zlý zážitok? Dalo by sa s tým v budúcnosti niečo spraviť?
- Mohli by dospelí alebo škola nejako pomôcť, aby mali deti na internete viac dobrých a menej zlých zážitkov? Ak áno, ako?

Po krátkej pauze nasledovala skupinová práca ďalšou aktivitou.

**Icebreaker:** „Zástup podľa priezvisk“ (Hupková & Kuchárová, 2008, modifikované).

**Pomôcky:** špagát, resp. dlhá farebná vlna.

**Postup:** Lektori položili uprostred miestnosti na zem špagát, s využitím čo najväčšej dĺžky miestnosti. Následne boli účastníci vyzvaní, aby sa postavili a zdržali sa akejkolvek verbálnej komunikácie. Lektori inštruovali žiakov, aby sa postavili jednou nohou na špagát na zemi. Potom bolo určené, na ktorej strane špagátu sa nachádza začiatok abecedy a zadali inštrukciu, aby sa účastníci zoradili na špagáte podľa abecedy (A-Z) z prvých dvoch písmen ich priezviska. Pričom nesmú rozprávať a mať jednu nohu stále na špagáte. Na záver techniky sme spravili korekciu zástupu účastníkov a postupovali ďalšou aktivitou, ktorá nadväzovala na hlavnú aktivitu.

**Aktivita:** „Smetisko hnevu“ (Gregusová, Drobný, 2015).

**Pomôcky:** staré noviny, starý papier.

**Postup:** Účastníci sedeli v kruhu a pokračovali sme spoločne s diskusiou o tom, čo žiakov niekedy hnevá, vie rozzúriť do nepríčetnosti alebo čo žiakov v poslednom čase veľmi nahnevalo. K rozprávaniu o hneve však bolo potrebné priradiť aj fyzickú aktivitu – „celou silou každý žiak zhúžval pripravené noviny do guľôčky a odhodil ju do stredu kruhu“. Spoločne tak vytvorili veľkú kopu odhodeneného hnevu (papiera). Žiaci mali pri odhodení gule povedať o aký hnev ide. Na záver sme využili diskusné kolo rozprávania o tom, z čoho sa dokážu mladí ľudia veľmi tešiť



alebo čo im naposledy urobilo radosť. Na záver aktivity sme spoločne vytvorenú veľkú kopu hnevu vyhodili do smetného koša.

**Evalvácia:** Žiakom bolo umožnené hovoriť aj o tom, čo ich hnevá a niekto ich s ich (naším) hnevom vypočuje a prijme, pričom takto menej potrebujeme svoj hnev ventilovať inde, nepriamo. Častokrát môže pomôcť hovoriť o ich hneve, keď začne hovoriť o hneve prvý lektor. S pomocnými otázkami: Čo by mali žiaci ešte chuť spraviť, keď sú veľmi nahnevaní okrem zhúžvania novín? Čo všetko používajú na bezpečné vyjadrenie hnevu? Kedy ich hnev prejde? Ako je možné vyjadriť niekomu, kto sa hnevá, že mu rozumieme? Čo naopak vôbec nefunguje? Vzniká tak potreba spoločného hľadania príkladov na obidve možnosti (nefunguje napr. „upokoj sa, veď sa nič nestalo“, pomáha „rozumím, to ťa naozaj muselo veľmi hnevať“). Spojením témy z radosti a hnevu z online prostredia (IKT) a reálneho sveta (života žiakov) sa žiaci snažili vcítiť do problémov iných. Spoločne hľadať riešenia konfliktov a problémov nevypovedaného hnevu. Žiaci sa naučili, že nevyriešené konflikty sa môžu stať zárodkom kyberšikanovania. Dokážu identifikovať udalosti, či správania, ktoré je v online svete, ale aj v každodennom svete žiaduce, morálne a etické. Ale naučili sa identifikovať aj nežiaduce prípady, pričom identifikovali aj možnosti pomoci či voľbu riešenia.

#### **4. Stretnutie: Vzájomná súvislosť**

**Ciele:** Informovať o kyberšikanovaní. Učiť sa rozoznávať spôsoby a príznaky kyberšikanovania. Pochopiť príčiny vzniku kyberšikany. Pochopiť ciele agresora. Zostaviť myšlienkovú mapu reakcií na šikanu.

**Icebreaker:** „Magnetky“ ((Hupková & Kuchárová, 2008)

**Pomôcky:** žiadne, iba voľný priestor.

**Postup:** Účastníci sa mohli voľne pohybovať po miestnosti. Rýchlosť ich pohybu sa menila podľa inštrukcií lektora, rovnako ako sa menil aj ich smer pohybu. Lektor zadal účastníkom, ktorou časťou tela sa musia rýchlo skontaktovať – zmagnetizovať. Pričom nebol dôležitý počet zmagnetizovaných, ale rýchlosť a správnosť kontaktnej

plochy. Lektori kontrolovali správnosť prevedenia. Po ukončení aktivity nasledovala hlavná technika.

**Hlavná technika:** „Súvislosť“ (Gregussová, Drobný, 2015)

**Pomôcky:** flipchartový papier a farebné fixky pre každú skupinu

**Postup:** V úvode sme so žiakmi hovorili o tom, že aj keby sa mohlo zdať, že kyberšikanovanie (a šikanovanie) sa dotýka iba obete a agresora, nie je to tak. V tejto aktivite tak spoločne rozmýšľali nad tým, ako kyberšikanovanie ovplyvní celé okolie, celý sociálny systém. Účastníkom sme vysvetlili techniku myšlienkovvej mapy (mind map) – diagram, ktorý pomáha zachytiť súvislosti medzi jednotlivými informáciami. Nakreslili sme im príklad takejto myšlienkovvej mapy. Potom sa žiaci rozdelili do skupín, v ktorej mali spoločne nakresliť na flipchartový papier, čo všetko ovplyvní kyberšikanovanie. Počas ich práce sme ich dali za úlohu zodpovedať na otázky týkajúcej sa ich triedy: „Keby sa kyberšikanovanie dialo v triede, na čo všetko by malo vplyv??“

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

Žiaci tak prostredníctvom svojich myšlienkových máp mohli rozmýšľať o priamych, nepriamych, krátkodobých aj dlhodobých následkoch kyberšikanovania. Mohli premýšľať nad tým, ako by ovplyvnili situáciu rôzne spôsoby kyberšikanovania (napr. porovnať, aký by malo dopad, keby obeť prestúpila na inú školu alebo keby musel agresor prestúpiť na inú školu). Záver aktivity sme viedli v podobe spoločného predstavenia ostatným, aké súvislosti kyberšikanovania žiaci odhalili. Po krátkej pauze na aktivitu nadväzovala svojím obsahom ďalšia aktivita.

**Aktivita:** „Čo by sa dalo spraviť?“ (Gregussová, Drobný; 2015)

**Pomôcky:** flipchartový papier z predchádzajúcej úlohy pre každú skupinu, fixky.

**Postup:** Žiakov sme rozdelil do menších skupín, do ktorých sme im rozdali flipchartový papier. Inštruovali sme ich k metóde – brainstormingu (hromadenie nápadov). Pričom sme im zadali úlohu, čo by mohla so situáciou kyberšikanovania spraviť obeť kyberšikanovania a na druhú polovicu papiera mali žiaci napísať, čo bo bolo potrebné urobiť s páchatelom kyberšikany. Pričom mohli žiaci písať aj bláznivé nápady. Výsledky brainstormingu potom žiaci prezentovali pred zvyškom účastníkov.

**Evalvácia:** Spoločne sme sa so žiakmi pokúsili pomenovať dôležité možnosti riešenia kyberšikanovania. Ukázali sme žiakom, akú úlohu zohrávali v kyberšikanovaní ostatní (prizerajúci sa, svedkovia). Umožnili sme im skúmať a posúdiť vhodnosť nimi navrhnutých riešení, ktoré boli konfrontované so zákonnými riešeniami. Umožnili sme žiakom pocit vrátenia kontroly nad situáciou. Dať obeti pocítiť, že nie je sama, ale i páchatelovi možnosť napraviť situáciu. V závere sme žiadali ústnu spätnú väzbu s individuálnou otázkou pre každého žiaka, čo by prvé urobil pri výskyte kyberšikany v jeho živote. Žiakom sme sa poďakovali a informovali ich o termíne posledného stretnutia.

## **5. Stretnutie: Reklama**

**Ciele:** Zvýšiť informovanosť o kyberšikanovaní. Osvojiť si rozoznávanie spôsobov a príznakov kyberšikanovania. Dokázať ohodnotiť a oceniť druhých. Vedieť vyjadriť svoj názor a zdôvodniť tvrdenie. Učiť sa hľadať riešenia.

**Icebreaker:** „Náhrdelník sebaúcty“ (Madzgoňová, 2011)

**Pomôcky:** kartičky, perá, relaxačná hudba, obálky, špagát.

**Postup:** Libreto: „Je dôležité, aby sme vedeli pochváliť nielen seba, ale aj iných. Každý sa cíti príjemne keď, ho iní pochvália, ocenia. Učme sa prijímať pochvalu, ale aj pochváliť druhých. Slová uznania a chvály si pripomínajme zakaždým, keď nám je dobre, ale najmä keď sa necítíme práve najlepšie. Dodajú nám silu prekonať ťažkosti a smútok. Vytvoríme si náhrdelník, ktorý každému z Vás bude pripomínať,

v čom je dobrý a posilní tak jeho sebavedomie.“ Žiakom sme rozдали kartičky označené menami účastníkov skupiny. Každý žiak na kartičku napísal pozitívny, milý, príjemný odkaz tomu žiakovi, meno ktorého bolo uvedené na kartičke. Odkazy potom vložili do obálky označenej menom žiaka. Každý žiak si následne zo svojej obálky vybral kartičky, navliekol ich na špagát a vytvoril tak náhrdelník.

**Evalvácia:** Spoločne sme so žiakmi diskutovali o tom, ktoré odkazy ich prekvapili. Čo nového sa o sebe žiaci dozvedeli. Pýtali sme sa ich, či im niekto napísal odkaz, ktorý bol nepríjemný. A zisťovali sme aké pocity prežívali, keď o sebe čítali príjemné veci. Po krátkej pauze nasledovala hlavná - záverečná aktivita preventívneho programu, ktorá bola časovo prispôsobená harmonogramu stretnutia, v ktorom sme v závere zhrnuli stretnutia a vyžiadali si od žiakov písomnú spätnú väzbu v podobe hodnotenia našej lektorskej činnosti a vyjadrenie spokojnosti žiakov s programom v podobe známky.

**Hlavná technika:** „Reklama“ (Gregussová, Drobný, 2015)

**Pomôcky:** staré časopisy, nožnice, lepidlo, fixky, rôznofarebné papiere, flipchartový papier, farbičky.

**Postup:** Počas tejto aktivity sa žiaci stali pracovníkmi reklamnej agentúry, ktorá dostala veľkú zákazku na vytvorenie účinnej reklamnej kampane proti kyberšikanovaniu. Diskutovali sme so žiakmi aké rôzne formy reklamy poznajú? Spoločne sme si tak pripomenuli rôzne známe reklamy, ktoré žiakov najviac oslovili alebo si ich zapamätali, ktoré billboardy sa im páčia a ktoré naopak nie. Zistili sme, ktorá reklama bola podľa nich účinná (presvedčila ich, aby podľa nej konali) a ktorá nie a prečo? Usmernili sme žiakov, aby sa rozdelili do menších skupín a určili im deadline na vytvorenie reklamnej kampane (čas, ktorý majú na tvorbu). Inštruovali sme ich, že súčasťou prípravy reklamnej kampane (reklamnej agentúry) je aj úvodná skupinová diskusia o tom, kto je ich cieľová skupina, ako si myslia, že ju najlepšie oslovia, ako formulovať reklamné posolstvo tak, aby si ho ľudia zapamätali. Ich diskusiu sme sledovali a podnety si zapisovali. Vytvorili sme žiakom priestor, aby sa sami rozhodli pre najúčinnjší spôsob reklamy – billboard, reklamný spot,

reklamný inzerát v časopise, zvučka v rozhlase alebo niečo iné. Respektíve si niektoré skupiny rozdelili úlohy a vytvorili reklamnú kampaň zloženú z viacerých prvkov. Po uplynutí času sme nechali reklamné agentúry predstaviť svoju kampaň. Spoločne sme zhodnotili pozitíva každej z nich, navrhli a diskutovali sme, či je možno ich výtvary nejako dostať k „cieľovej skupine“ (napr. zavesiť plagáty v škole, natočiť reklamný spot ako video a zavesiť na Facebook, zverejniť reklamný inzerát v školskom časopise alebo na web stránke školy).

**Evalvácia:** Vytvorením spoločného skupinového diela sme posilnili kohéziu skupiny, podporili rozvoj myslenia a sebaujadrnenia. Predmetom reflexie pri tejto dynamickej, interaktívnej technike bola téma spolupráce, ktorého výtvarom bolo skupinové dielo nesúce obsah prevencie kyberšikanovania. Žiaci sa spoločne naučili, ako sa na internete správať zodpovednejšie, aby ochránili seba a neublížili iným. Osvojili si aktívne spôsoby ako sa vyhnúť neželaným situáciám na internete a ako k nim, hoc aj nechtiac, neprispievať. Kde výsledkom programu bolo, že žiaci na základe vlastne prežitej skúsenosti počas stretnutí v programe prevencie kyberšikanovania vedia ako postupovať, alebo kam sa obrátiť o pomoc v prípade, ak sa stanú obeťou alebo svedkom kyberšikanovania.

**V závere stretnutia** sme poďakovali účastníkom za ich aktívnu účasť na jednotlivých stretnutiach. Osobitne sme vyzdvihli pozitívne stránky ich práce a prínosu pre jednotlivcov, ale aj pre skupinu. Vypísaním na flipchart sme im pripomenuli základné pravidlá bezpečného správania sa na internete (STOP – BLOCK – TALK) a požiadali ich o ich spätnú väzbu celého stretnutia, ale aj programu. Ako aj o anonymné hodnotenie našej lektorskej prípravy a práce celého programu na osobitných kartičkách pre lektorov z aktivity „Náhrdelník sebaučty“. V úplnom závere sme žiakom zapriali veľa šťastia a pozitív do ich ďalšej práce a štúdia.

### 3.2 Odporúčania pre odbornú prax

Kyberšikana sa vyznačuje vysokou úrovňou anonymity páchatel'a. O kyberšikane hovoríme ako o správaní, kde fyzická sila ustupuje do úzadia, narozdiel od sociálnych kompetencií a schopností používať, a tým aj zneužívať informačno-komunikačné technológie. Výskumy poukazujú na koreláciu agresívneho správania a toleranciou voči kybernetickej šikane. Zistilo sa, že nárastom hodnôt agresivity narastajú hodnoty kyberšikanovania (Hollá, 2010). Do popredia sa tak dostávajú otázky spojené s pôsobením, vplyvom a dôsledkami kyberšikany, ale i elimináciou tohto javu. Základnou podmienkou prevencie je vytvoriť školské prostredie s priaznivou klímou, priateľskými a otvorenými vzťahmi. Zvlášť pri dospievajúcej mládeži, ktorá je vo svojom prežívaní obzvlášť kritická a všímavá. Všetky naše ciele boli plnené priebežne formou aktivít vyžadujúcich si interakciu žiaka a lektora. Dôsledné sledovanie celého procesu skupinovej dynamiky z pozície lektora. všimavo a citlivo facilitovať prejavy mládeže prostredníctvom zvyšovania. Pretože nový status žiaka na sociálnej sieti môže mať veľa príčin, ale i viacero dôsledkov. Snažili sme sa žiakov naučiť ako si majú zachovať bezpečnosť, zvýšiť ich povedomie o bezpečnosti na internete, poskytnúť im príležitosť pochopiť kyberšikanovanie. Smerovať žiakov ku kritickému mysleniu v rámci kurikulárneho vzdelávania. Na základe praktických skúseností z realizácie programu tak navrhujeme tieto odporúčania pre prax:

- Zmapovať situáciu v škole prostredníctvom dotazníkov.
- Vytvoriť pozitívnu klímu v školách.
- Poskytovať žiakom aktuálne a odborné znalosti z oblasti IKT.
- Hovoriť s deťmi, mladými ľuďmi a rodičmi o kyberšikanovaní.
- Podnecovať žiakov ku kritickému premýšľaniu o svojich názoroch a správaní.
- Pomáhať žiakom vytvárať spôsobilosti, zamerané na rozvoj asertivity a posilňovať ich odolnosť a nezdolnosť.
- Viest' žiakov k zdravým a pozitívnym rozhodnutiam.
- Mat' v škole vypracovaný program na riešenie kyberšikanovania, ktorý dokáže odhaliť a účinne riešiť problém.
- Vytvárať a hľadať nové metodické materiály.
- Venovať väčšiu mieru prevencii a profylaxii, ktorá umožní negatívnym javom predchádzať.

## **Záver**

Téma kyberšikany sa v súčasnosti dostáva do popredia vo všetkých krajinách sveta, hlavne z dôvodu širokého rozmachu IKT a bežnosti používania internetu v našich domácnostiach a životoch a hlavne krajinách s vysokým hrubým domácim produktom, ktorého rast je založený hlavne na rozmachu a efektívite IKT v oblastiach vedy, techniky, priemyslu a v neposlednom rade edukácie. Mobilný telefón sa stal súčasťou našej dennej rutiny. Dospievajúca mládež ako sa javí používa IKT na zábavu a až tak na vzdelávanie a ako pomôcku. A tak sa agresivita zo školských lavíc a chodieb presúva do prostredia internetu a chytrých mobilných telefónov. Na miesta kde agresor stráca tvár a vytvára len siluetu, stráca zábrany a hranice a naopak jeho útoky môžu byť častejšie a cielenejšie, navyše s vyššou vzorkou populácie prizierajúcich sa na tento akt agresie a nenávisť. Na území Slovenska, okrem čiastkových projektov a aktivít, ktoré boli zamerané na cieľovú skupinu detí predškolského veku a veku plnenia povinnej školskej dochádzky neexistujú jasne definované ciele a oporné body k prevencii kyberšikany na cieľovú skupinu dospievajúcej mládeže. Žiakov stredných škôl. Preto sme sa ako odborní zamestnanci školských centier poradenstva a prevencie a školskí psychológovia škôl rozhodli fókusovať zámer primárnej prevencie sociálno-patologických javov na mládež a žiakov stredných škôl. V práci sme priniesli ukážku preventívneho programu kyberšikanovania a aktivít, ktoré svojím charakterom a časovou dotáciou sú vytvorené s cieľom pre obsiahnutie čo najväčšieho počtu žiakov počas školského roku.

Pre realizáciu tohto programu a odporúčania pre prax je však prvotne dôležitá úloha školy, ktorá spolupracuje pri riešení problémov svojich žiakov. A úloha neustáleho kontaktu a spolupráce s rodičom, ktorý je hlavným výchovným pilierom mládeže. Výsledkom tohto cyklu a spolupráce tak môže byť zvýšenie povedomia a zefektívnenie bezpečného a etického používania informačno-komunikačných technológií.

## Zoznam bibliografických odkazov

- Bendl, S. (2003). Prevence a řešení šikany ve škole. Praha: ISV nakladatelství.
- Brown, CH.F., Demaray, M.K. (2012). School Based Cyberbullying Interventions. [online]. [cit. 4.12.2015] dostupný z www: < <http://www.education.com/reference/article/school-based-cyberbullying-interventions> >
- Gregussová, M., Drobný, M. (2015). Kyberšikanovanie.sk: Zatočme s ním spoločne – metodická príručka. Lučenec: eSlovensko o.z.
- Gregussová, M., Tomková, J., Balážová, M. (2011). Dospievajúci vo virtuálnom priestore. Záverečná správa z výskumu 2010. Bratislava: VÚDPaP. [online]. [cit. 5.12.2017]. dostupný z www: < [https://www.iuventa.sk/files/vyskumna\\_sprava\\_sk.pdf](https://www.iuventa.sk/files/vyskumna_sprava_sk.pdf)>.
- Hinduja, S., Patchin, J.W. (2010). Bullying Beyond the Schoolyard. Preventing and Responding to Cyberbullying. [online]. [cit. 4.12.2017] dostupný z www: < <http://www.cyberbullyingbook.com> >
- Holdoš, J. (2013). Závislosť vysokoškolákov od internetu. Psychológia a patopsychológia dieťaťa. 47 (2), 162-174.
- Hollá, K. (2010). Elektronické šikanovanie – nová forma agresie. Bratislava: Iris.
- Hollá, K. (2011). Vybrané aspekty elektronického šikanovania a prevencie. In Petlák E. et al. Kapitoly zo súčasnej pedagogiky. Nitra: Iris.
- Hollá, K. (2012). Kyberšikanovanie učiteľov. In: Pedagogika.sk: slovenský časopis pre pedagogické vedy. 3 (3), 166-180.
- Hollá, K. (2012). Kyberšikana: Prevencia a intervencia ako aktuálna výzva pre školy. [online]. [cit. 4.12.2017] dostupný z www: < <http://chod.sk/b66w5> >.
- Hollá, K. (2015). Kyberšikana v Slovenskej republike – Analýza rozptylu hlavných efektov. Slavonic Pedagogical Studies Journal. 4 (2), 136-145.
- Hupková, I., Kuchárová, B. (2008). Prevencia v praxi. Súbor vybraných námetov hier a aktivít v prevencii závislostí. Bratislava: Národné osvetové centrum.
- Kohout, M. (2004). Informace o mezinárodním projektu. In Školní šikanování. Zborník príspevkov 1. celoštátnej konferencie. Zost: M. Kolář. Praha. Společensví proti šikaně. 2004.
- Kolář. M. (2001, 2005). Bolest šikanování. Praha. Portál.



- Kolář, M. (2011). Nová cesta k léčbě šikany. Praha: Portál.
- Koukolík, F., Drtilová, J. (2006). Vzpoura deprivantů: nestvůry, nástroje, obrana. Praha: Galén.
- Madzgoňová, S. (2011). Výchovný program práce s potencionálními obětmi šikanovania 1.: Osvedčená skúsenosť odbornej praxe. Bratislava: MPC Bratislava. [online]. [cit. 5.12.2017] dostupný z www: < <http://goo.gl/2Q5FC3>>.
- Martínek, Z. (2009). Agresivita a kriminalita školní mládeže. Praha: Grada Publishing.
- Metodické usmernenie č. 7/2006-R z 28. marca 2006 k prevencii a riešeniu šikanovania žiakov v školách a školských zariadeniach. [online] Bratislava: Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR, 2006. [cit. 6.12.2017] dostupné na: < <https://www.minedu.sk/data/att/571.pdf>>.
- McCrinkle, M. (2010). The ABC of XYZ: Understanding the Global Generations. Sydney: UNSW Press.
- Neill, J. (2004). Human Knot: Description of Icebreaker, Name Game, & Teambuilding Activity. In: The Wilderdom Store - Icebreakers, Warmups, Energizers, & Deinhbitizers. 2013. [online]. [cit. 6.12.2017] dostupný z www: < <http://goo.gl/sAqB7a> >
- Olweus. D. (1994). Bullying at school. What we know and what we can do. Oxford UK: Bleckwell Publishing.
- Ondrejkoovič, a kol. (2000). Sociálna patológia. Bratislava: Veda.
- Ridošková, I. (2015). Kyberšikana a jej prevencia – preventívny program. Komplexný poradenský systém prevencie a ovplyvňovania sociálopatologických javov v školskom prostredí. č. 9, s. 16-33.
- Slonje, R., et al. (2012). The nature of cyberbullying, and strategies for prevention. Computers in Human Behavior [online]. [cit. 6.12.2017] dostupný z www: <<http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2012.05.024>> ,
- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 49, 376–385.
- Šimegová, M. (2007). Šikanovanie v školskom prostredí. Banská Bystrica: Univerzita M. Bela.

Šimegová, A. M. (2009). Aktuálny pohľad na šikanovanie v prostredí slovenskej základnej školy. In L. Philippová & P. Janošová (Eds.), *Šikana jako etický, psychologický a pedagogický problém. Sborník příspěvků z konference. Praha: Etické fórum ČR & PS AV ČR.*

Šmahel, D. (2003). *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi.* Praha: Triton.

Varjas, K., Talley, J., Meyers, J., Parris, L., & Cutts, H. (2010). High School Students' Perceptions of Motivations for Cyberbullying: An Exploratory Study. *Western Journal of Emergency Medicine, 11*(3), 269–273.

Vašutová, M. (2010). *Proměny šikany ve světě nových médií.* Ostrava: Universitas Ostraviensis, Facultas Philosophica.

Willard, N. E. (2006). *Cyberbullying and cyberthreats.* Eugene, OR: Center for Safe and Responsible Internet Use.