

Bezpečně na síti ve 21. století

Snažili jste se zjistit, jak své děti před nástrahami internetu ochránit a získali jste dojem, že nejlepší by bylo dětem celý internet zakázat? Asi tušíte, že to (zvláště v dnešní době) prostě nejde.

Rady typu: “nechodte na internet”, “zablokujte si násilníky” anebo “nikdy s nikým nic důvěrného nesdílejte” jsou v dnešní době, kdy mnozí z nás, včetně našich dětí, prožijí podstatnou část života online, naivní a nerealistické. Boj proti kybernásilí podle nás nespočívá v (co nejlepším) technickém zajištění, ale především v mezilidských vztazích a vzájemném respektu.

Prvním krokem k úspěchu je, že se svými dětmi chcete o bezpečí na internetu mluvit. Z průzkumů totiž vyplývá, že ve většině Evropských zemí se v tomto ohledu nejvíc angažují právě rodiče (a ne například školy). V Česku ale více než polovina dětí (56 %) deklarovala, že se s nimi rodiče o jejich trávení času na internetu nikdy, nebo skoro vůbec nebaví. Jak ale můžeme děti chránit, když nemáme tušení, co na internetu dělají? Stačí nastavit rodičovskou ochranu? Podle nás nestačí, protože spousta dětí ji umí obejít.

Naše doporučení vycházejí z našich zkušeností, přesvědčení a jsou to metody a tipy, které úspěšně fungují na našich workshopech pro děti a dospívající. Je nám jasné, že každé dítě je jiné, každý má doma trochu jiný přístup k výchově, a proto je berte jako doporučení či inspiraci a přizpůsobte si je podle svých potřeb.

Jak nastavit konverzaci tak, aby z ní děti neutíkaly

Aby se s námi děti vůbec chtěly o takových věcech bavit, musí být naše komunikace otevřená.

- Bavte se o tom, že je třeba být otevřený* a k názorům, které jsou odlišné od těch našich, a tyto názory respektovat. Kvalitní diskuse by měla být názorově rozmanitá.
- Buďte příkladem a respektujte názory dítěte, i pokud se liší od těch vašich a udržujte oboustranně otevřenou diskusi.
- Vedte konverzaci neutrálně, snažte se vyhnout hodnotícímu jazyku (ve smyslu můj názor je správný a tvůj špatný).
- Snažte se hned nekritizovat jejich chování a názory, ale nejprve se doptávejte, proč se tak chovalo, či proč má zrovna tento názor.
- Vyzývejte děti k tomu, aby se svěřily, pokud se k nim někdo chová tak, že je jim to nepříjemné, snaží se o d nich získat osobní informace atd.
- Ujistěte se, že ví, že se na vás mohou obrátit i v případě, že porušily nějaké z vašich domluvených pravidel.
 - Např. pokud si vaše dítě založilo Instagram i přes váš zákaz a stalo se mu tam něco nepříjemného, může být těžké se vám s tím svěřit, protože tím musí zároveň přiznat, že udělalo něco, co mělo zakázané.

Když se děti ptají, máme vyhráno – 5 kroků zodpovídání dotazů dítěte:

1. Oceňte, že se zeptalo. Neříkejte dítěti, že je ještě na něco malé, že něco není pro něj - hrozí, že se příště radši nezeptá.
2. Vyzvěte dítě, aby zkusilo odpovědět samo - zjistíte tak, co už ví a lépe díky tomu porozumíte kontextu otázky.
3. Doplněte odpověď dítěte - potvrďte správnost informací nebo ho opravte.
4. Zeptejte se dítěte, jestli vaší odpovědi rozumí. Ujistěte se, jestli se chce o tématu dál bavit nebo ne.
5. Když nevíte nebo nechcete zrovna odpovídat, řekněte to a vraťte se ke konverzaci, až to půjde. Nezapomeňte ale na to, působilo by to, jako že se o některých věcech nechcete bavit. Domluvte se například na konkrétním čase, kdy se k tématu vrátíte.

Jak si nastavit s dětmi pravidla používání internetu a elektroniky?**Budte vzorem.**

Těžko budete dětem vysvětlovat, že mají online trávit co nejmíň času, pokud jste sami u obrazovky pořád a neustále saháte po mobilním telefonu, abyste zkontrolovali sociální síť.

Zkuste si položit tyto otázky:

- 1) Co je první věc co ráno udělám? Vezmu do ruky telefon?
- 2) Co je poslední věc co udělám před spaním? Scrolluju?
- 3) Kolik času denně trávím online a jakými aktivitami?
 - a) Může být užitečné si svou aktivitu na mobilu a počítači zkusit nějakou dobu monitorovat.
 - b) Každý máme jiné vnímání toho, co je moc a teď se nám kvůli covidu možná posunuly hranice o tom, kolik času trávit čas online je normální. Nastavte pravidla i pro sebe, dodržujte je a dejte dětem vědět, že je dodržujete (případně jak se vám daří či nedaří je dodržovat).

K poslechu: <https://wave.rozhlas.cz/nedokazete-se-vzdat-telefonu-ani-na-dve-hodiny-denne-pozor-na-jak-site-vnimaji-8418251>

Nastavení pravidel bude jiné u mladších dětí, které na internetu hledají zábavu v podobě her, videí apod., a starších dětí, které sledují sociální síť a potřebují se svými přáteli komunikovat průběžně během dne.

Co říkají odborníci* nice o tom, kolik času mají děti trávit před obrazovkou?

- Americká asociace dětské a adolescentní psychiatrie doporučuje:
 - Do 18 měsíců vůbec (žádné obrazovky), s výjimkou například video hovorů s rodičem, který je někde pryč.
 - Od 18 m do 24 m pouze sledování vzdělávacích programů pro děti.
 - 2-5 let maximálně 1 hodina denně.

- Další odborníci*nice říkají, že před obrazovkou mají být děti maximálně tolik hodin týdně, kolik je jim let.
- Dále doporučují vypnout veškeré obrazovky během rodinných jídel a společného času a vypnout a odstranit obrazovky z ložnice nejpozději 30-60 minut před večerkou.
- Čas strávený před obrazovkou vyvážit časem stráveným jinými aktivitami.
 - Můžete se například domluvit, že hodina na počítači se vyváží 2 hodinami strávenými venku nebo nějakou kreativní činností.

Jak dětem vysvětlit, že 1 hodina denně online stačí?

- Nastavte si pravidla po vzájemné dohodě:
 - Pobavte se nejprve s dítětem, kolik si myslí, že je dobré trávit času na internetu.
 - Vysvětlete mu svůj pohled - kolik času je podle nás ok a proč.
 - Vysvětlete mu své obavy (například strach ze závislosti na sociálních sítích apod.).
- Doporučujeme podpořit dítě v tom, aby si samo hlídalo množství času stráveného před obrazovkou a dodržovalo pravidla, na kterých jste se společně domluvili.
 - Například odebrání telefonu po příchodu domů ze školy sice povede k tomu, že dítě nebude online, ale nebude si umět samo nastavovat hranice a později užívat technologie vědomě a mít jejich užívání pod kontrolou.
 - Sdílejte s nimi, jak se vám osobně daří či nedaří pravidla dodržovat a ukažte jim, že i pro vás to může být občas obtížné.
 - Stává se, že během činnosti, zvláště takové, která nás baví, ztratíme pojem o čase. Dětem tak může připadat, že jsou na počítači teprve chvíli, a přitom už jim vypršel domluvený čas.
 - Můžete jim zpočátku pomáhat například tím, že je upozorníte např. čtvrt hodiny před tím, než jim čas vyprší, že už mají začít ukončovat, co dělají. Nebo jim poradte, aby si nastavili budík, který je na blížící se konec zavčas upozorní.

Pokud vám děti říkají, že se bez elektroniky nudí a neví, co mají dělat:

- Děti nemusí pořád dělat něco zábavného, nudit se je normální a potřeba - když se budou nudit dostatečně dlouho, spíš si vymyslí nějakou vlastní zábavu bez elektroniky a osvojí si tak důležitou dovednost do života.
 - Doporučujeme motivovat a inspirovat děti k tomu, aby si uměli najít zábavu mimo elektroniku sami. Nemusíme jim pořád nějakou zábavu vytvářet, později v životě se také budou potřebovat umět zabavit sami.
 - Případně můžeme nabídnout, že místo toho, abychom každý sám seděl za svým počítačem, můžeme jít dělat něco zajímavého spolu - třeba zahrát si deskovou hru, jít na procházku apod.

Jak dětem vysvětlit, že nechceme, aby používaly některé aplikace?

- Doporučujeme hned nezakazovat, ale prvně zjišťovat, proč dítě chce nějakou počítačovou hru nebo profil na nějaké sociální platformě.

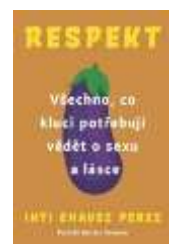
- Je možné, že chce být součástí skupiny kamarádů*dek (že všichni spolužáci*žačky jsou tam taky), a když mu to zakážeme, aktivně ho vyčleňujeme z kolektivu, což může být velmi zraňující (PEER PRESURE).
- Navíc riskujeme, že příště už se nezeptá, neporadí se s námi, ale najde si způsob, jak docílit svého bez nás.
- Doporučujeme proto místo zakazování vysvětlovat, jaké důsledky mohou určité věci mít.
 - Např.:“Pokud budeš sdílet to a to, hrozí, že dojde k tomu a to může dopadnout tak a tak.”
 - Bavte se o tom, proč vám ty věci přijdou závadné. Pokud máte nějaké obavy, sdílejte je se svým dítětem a zkuste mu je vysvětlit.
 - Nechte dítě, aby vám aplikaci nebo hru ukázalo, společně to prozkoumejte a posléze to rozeberte a prodiskutujte.
- Ujistěte se, že ví, že se na vás můžou kdykoliv obrátit a to i v případě, že porušili nějaké pravidlo, na kterém jste se společně domluvili.
 - Pokud například nesmí používat Instagram a tuto domluvu porušili a teď se jim na Instagramu děje něco nepříjemného, mohou mít strach se vám svěřit, protože tím musí zároveň přiznat, že porušili dohodu.

Mluvte o kyberprostoru průběžně:

Nemusíte si s dětmi po workshopu na 5 hodin sednout a vše probrat. Chce to čas, přípravu a vhodnou příležitost.

Hledejte ke konverzaci příležitosti průběžně, od dětství:

- Reklamy v aplikacích (cookies na internetu)
“Podívej, včera jsem se dívala na boty a dneska mám všude, kam se podívám reklamu na boty.”
- Časopisy (objektifikace slavných lidí v bulváru, pomlouvání celebrit)
- Vztahy lidí okolo vás
- Filmy (kyberšikana ve filmu, stalking)
 - Tipy ke zhlédnutí:
 - V síti (dokument)
 - Marty is dead – 10 krátkých hraných filmů z české produkce
 - 13 reasons why
 - Social dilemma – dokument dostupný na Netflixu
 - Euphoria
- Knížky (nabízejte, procházejte je s nimi) „Četla jsem, že...“
 - Tipy ke čtení
 - Respekt: vše co kluci potřebují vědět o sexu a lásce (navzdory názvu nejen pro kluky!)
 - Bezpečně na internetu



Zajímejte se o to, o co se zajímá na internetu naše dítě:

Budte online společně. Učíte během toho děti vhodnému chování, můžete zahrnout info o kyber prostoru, kyberšikaně, etiketě, ohleduplnosti...

- Můžete poprosit dítě, ať vám to samo ukáže.
- Pokud sleduje influencery na Youtube, ideálně si je poslechněte a udělejte si na ně vlastní informovaný názor, bavte se o těch jejich příspěvcích s dítětem, vedte otevřenou diskuzi o názorech influencerů.
- Pokud chce vaše dítě mít profil na nějakých sociálních platformách, doporučujeme udělat si tam taky profil a zjistit, jak ta síť funguje, co tam kdo sdílí, a když se nám tam zdá něco škodlivé, mluvit o tom s dítětem "Včera jsem viděla na tiktoku...".
- Můžete dítě poprosit, aby vám vysvětlilo některou z funkcí, o které máte pochyby a tím začít diskuzi na to téma.
- Nemá moc smysl dětem nějaké sítě a aplikace zakazovat - můžeme vyjádřit náš názor, ale pravděpodobně tam stejně budou i přes zákaz.

Pokud máte nějaké obavy z aktivity na internetu nebo množství času stráveného na internetu, je potřeba vysvětlovat, proč z máte obavu. Mohou to být:

- závislost na internetu
- závislost na sociálních sítích
- anonymita na internetu (falešné profily, polarizace názorů a společnosti,...)
- nechcete utrácet peníze za věci, které nepotřebují
- digitální stopa
- hrozící nebezpečí od cizích lidí

Pojmy a naše doporučení

SEXTING

= posílání nahých fotek či intimního obsahu a dopisování si se sexuálním záměrem

Sexting u dospělých lidí je v pořádku, pokud jsou dodrženy tyto tři podmínky:

- 1) Obě strany s tím souhlasí. Pokud s tím jedna strana nesouhlasí, jedná se o sexuální obtěžování.
- 2) Obě strany jsou starší 18ti let (do 18 let je to nelegální, jde o šíření dětské pornografie).
- 3) Riziko, které tímto podstupují, jsem vyhodnotil*a jako pro mě přijatelné. Sdílením fotky druhým ztrácím kontrolu nad tím, co s ní bude. Může být zneužita člověkem, kterému jsem ji poslal*a, ale také aplikací, jejímž používáním se vzdávám práv na to, jak s fotkou naloží.

Naše doporučení k tématu sextingu najdete u tématu 2.

PORNO POMSTA (angl. revenge porn)

= rozšíření intimního zobrazení (videa, fotky) jednotlivce či skupiny bez souhlasu zobrazeného

Pokud jsou na intimních záběrech zobrazeni lidé mladší 18ti let, nebo lidé, kteří jako nezletilí vypadají, jedná se o trestný čin "šíření/držení dětské pornografie".

Třetina českých dětí čerpá informace o sexu od kamarádů a kamarádek, dalších 29 % z internetu a 7 % z porna. Více než polovina dospívajících si myslí, že porno je reálný obraz sexu. Přestože je sledování porna do 18ti let nelegální, doporučujeme s dětmi o pornu začít mluvit zavčas. Považujeme za důležité je upozornit na to, že nejde o reálný obraz sexu, pobavit se s nimi o tom, že porno je film, který má předem daný scénář, hrají v něm herci a herečky, je sestříhané a natočené tak, aby scény vypadaly dobře na kameře, a vytváří tak nereálná očekávání od toho, jak má sex vypadat. Často v něm chybí komunikace mezi aktéry, souhlas a emoce. Dále doporučujeme vysvětlit, že v některých případech (zvláště na server nabízejících pornovidea zdarma) mohou narazit právě na revenge porno (tedy porno, které někdo na web nahrál bez souhlasu aktérů).

VYDÍRÁNÍ

= užití pohrůžky násilí nebo dokonce násilí samotného za účelem toho, aby druhá strana z donucení něco vykonala

Pokud zjistíte, že vaše dítě někdo vydírá, doporučujeme mu vysvětlit, že vydírání je třeba zavčas utnout, protože se může stupňovat. Můžete se také obrátit na policii.

Naše doporučení k tématu vydírání najdete u tématu 2.

KYBERGROOMING (čti kybergrůming)

= oslovení a vytvoření kontaktu s osobou (dítětem, ale i dospělým) se záměrem zneužití důvěry, vylákání na schůzku nebo vydírání.

V rámci procesu je vytvořen vztah mezi obětí a pachatelem. Pachatelé často předstírají, že jsou někým jiným. Mohou klamat o věku, pohlaví, zájmech, životní situaci. V případě navrhnutí setkání s úmyslem spáchání trestného činu (např. sexuálního zneužití), je samotné navázání kontaktu trestným činem.

Seznamování se online je fajn. I vaše dítě si může najít online bezva kamarády a navázat skvělá přátelství. Je ale potřeba si nového kamaráda prověřit. Nový kamarád může prokázat, že je tím, za koho se vydává, například tím že se s vámi spojí přes video hovor, v rámci kterého napíše na papír slovo, které mu vaše dítě během video hovoru řekne. Požádat o něco takového je naprosto normální, a pokud se druhá strana brání, je v pořádku takový kontakt ukončit. Svět je plný skvělých lidí a vždy se najde někdo jiný.

Pokud se vaše dítě chce s novým kamarádem potkat naživo, můžete nabídnout společnou schůzku na bezpečném veřejném místě.

- Pokud vaše dítě nechce, abyste se schůzky zúčastnili vy, můžete navrhnout jinou dospělou blízko osobu.
- Pokud dítě navrhuje, že na první schůzku vyrazí s kamarádem či kamarádkou, dohodněte se s dítětem na vhodném místě, které považujete za bezpečné a konkrétním čase, abyste věděli, kdy a kde se schůzka odehraje.
- Ujistěte se, že vaše dítě si s sebou bere plně nabitý telefon, aby mělo možnost vás kontaktovat, kdyby něco nebylo v pořádku.

Naše doporučení k tématu seznamování online a kybergrooming najdete u tématu 1.

WEBCAM TROLLING

= oklamání oběti podvrženým videozáznamem, kdy oběť považuje za reálný obraz z webkamery
Jedná se zpravidla o videosmyčku, která zachycuje jinou dívku či chlapce (a ne pachatele). Proto je v případě, že si chceme novou online známost ověřit, důležité požádat, aby během videohovoru například napsala slovo na papír, které ji řekneme až během hovoru.

HACKING

= nabourání se do cizího profilu nebo vystupování jménem druhých.
Ať už ukradená identita nebo falešný profil, jde o trestně postižitelný čin "hacking".
Na internetu si lze zajistit vlastní bezpečí jen do určité míry. Vždy se nám tam může něco nehezkého přihodit, nezávisle na tom jak moc se chráníme.

(KYBER) STALKING

= ohrožující pronásledování"
Může probíhat přes telefonáty, prozvánění, zprávy online i SMS, nadměrné komentáře příspěvků oběti i jejich přátel, kontaktování jejich přátel, ale i nadměrně časté osobní návštěvy v práci, škole, bydlišti.

NENÁVISTNÉ PROJEVY (angl. hate speech)

= zkráceně z angličtiny "hejty", se zaměřují na konkrétní skupiny, např. Romy (rasismus), přistěhovalce, homosexuály (homofobie), transsexuály (transfobie), aj.
Nenávistné projevy často staví na stereotypech a předsudcích vůči dané skupině.
Nenávistné projevy navádějící k zabíjení nebo sebevraždě jsou trestné.
Naše doporučení k hate speech najdete u tématu 3.

STEREOTYPY

= očekávání od lidí, že jsou nějakí jen proto, že patří do určité skupiny. Stereotypy jinými slovy hází všechny příslušníky dané skupiny do jednoho pytle.

Spoustu názorů, které máme, jsme přebrali od svých rodičů a vrstevníků. Naše názory ovlivňuje kultura a společnost, ve které žijeme. Mnohé z nich jsou založeny právě na nějakých stereotypech a předsudcích. Všichni nějaké stereotypní názory máme, tomu se nejde ubránit. Není nikdo, kdo by je neměl, jediné že by vyrůstal mimo společnost. Je lepší si přiznat, že je máme, být si jich vědomi, pracovat na nich a nechovat se podle nich.

Příkladem mohou být genderové stereotypy:

POHLAVÍ = určeno na základě biologických (pohlavních) znaků dané osoby

INTERSEX = lidi, kteří mají biologické (pohlavní) znaky mužské i ženské

GENDER = identita, se kterou se identifikuje člověk sám, cítí se v tom komfortně a sám sebou

CISGENDER = pokud biologické (pohlavní) znaky odpovídají tomu, s jakou genderovou identitou se člověk cítí v souladu

TRANSGEDER = pokud biologické (pohlavní) znaky neodpovídají tomu, s jakou genderovou identitou se člověk cítí v souladu, ale opačnému pohlaví

NEBINÁRNÍ = pokud se člověk neidentifikuje ani jako muž ani jako žena

Zažité představy o způsobech chování na základě genderu jsou společenským zvykem a proměňují se v čase. O koně se ještě ne tak dávno zajímali převážně chlapani, dnes hlavně dívky. Stereotypní očekávání nejsou reálná a podkládat jimi své hodnocení druhých je nesmysl. Obzvláště když bereme v potaz i lidi jiných genderů než jen kluci a holky. Naše doporučení k genderovým stereotypům najdete u tématu 0.

PŘEDSUDKY

= negativní postoje vůči někomu pouze na základě jeho příslušnosti k určité skupině, jinými slovy negativní stereotypy

DISKRIMINACE

= negativní jednání (činy a slova) vůči někomu pouze na základě příslušnosti k určité skupině.
I když v nás přetrvávají nějaké stereotypní názory a předsudky, kterých se nám nedaří zbavit, vždy máme možnost rozhodnout se podle nich nechovat.

TROLLING

= komentáře na sítích, které nijak nesouvisí s tématem debaty, jejich cílem je pouze vyvolat konflikt. Někteří lidé je píšou jen proto, že je baví reakce oběti. Nelze s nimi logicky argumentovat. Nejlepší je proto nereagovat. Tím, že s nimi vedeme debatu, jim dáváme přesně to, co chtějí.

SHITSTORM

= situace, při které se ve veřejném rozhořčení míchají argumenty s urážkami a výhrůžkami; také označení chaotické a nepříjemné situace”

SLUTSHAMING

= zostuzování za projev sexuality, např. styl oblékání, frekvenci sexuálního styku či střídání partnerů
Dopad: vytváří to dojem, že ti kteří se nestydí za svoji sexualitu, si nezaslouží stejný respekt jako ti, kteří svou sexualitu skrývají či potlačují.

DEADNAMING

= jednání, při kterém je při oslovení či zmínění transgender osoby použito jejich rodné jméno místo vybraného jména
Dopad: může vyvolat velice nepříjemné pocity, stres, otevírá to danou osobu nebezpečí diskriminace či obtěžování.

OBJEKTIFIKACE

= redukce člověka na pouhý objekt. Objektifikace se dopouštíme ve chvíli, kdy k člověku přistupujeme jako k objektu a zapomínáme na to, že má taky nějaké vlastnosti a pocity, stejně jako my.
Lidé se často dopouští objektifikace na základě nějakých stereotypů. Typickým příkladem je stereotypní představa o ideálu krásy.

Body shaming neboli zesměšňování fyzického vzhledu člověka není v pořádku a je velmi zraňující.

Každý jsme jiný a vypadáme jinak a to je v pořádku. Kdybychom byli všichni stejní, byl by svět pěkná nuda.

Doporučujeme se před dětma vůči ideálu krásy vymezit, protože pokud na jeho základě hodnotí například své spolužáky*žačky nebo slavné osobnosti, je velmi pravděpodobné, že jej aplikují i na sebe, což může být velmi nebezpečné. Současný ideál krásy prezentovaný médií je pro většinu populace nedosažitelný a nezdravý a děti v důsledku toho mohou být ke svému tělu přehnaně kritické, zvláště pokud tento ideál krásy jejich tělo nenaplnuje. Nezapomínejte, že i v tomto ohledu jste pro děti vzorem, a pokud vidí, že máte své tělo rádi*y a jste s ním spokojeni*y, může to na jejich vlastní vztah k tělu mít pozitivní vliv. Naše doporučení k tématu ideálu krásy a body shamingu najdete u tématu 5.

DEZINFORMACE

= lživá, klamná, falešná informace, která má za cíl ovlivnit úsudek a názor jedince, více osob či celé společnosti, tak aby vyvolala zdání důvěryhodnosti a pravdivosti.

INFLUENCEŘI

= lidi, kteří baví své publikum obsahem, který vytváří, a ovlivňují jejich názory

Děti na YouTube sledují videa i živá vysílání, na Instagramu příběhy v podobě krátkých videí či fotografií, na TikToku 15vteřinová videa. Influencery se pro ně ale mohou stát i novináři, herci, sportovci, aktivisté, aj. Češi, Slováci i zahraniční. Je důležité, aby děti věděli, že mnozí influenceři jsou za svůj "bezplatný" obsah financováni jinými lidmi, aby své publikum ovlivňovali v zájmu těchto bohatých lidí. Projděte si s dítětem různé influenciery a poraďte jim které a proč sledovat.

Obecná doporučení

1. Každý má své hranice jinde, a to platí i u zábavy. Pokud si nejsme jistí, zeptejme se.
2. Nikdy se nesnižovat na úroveň agresora
 - a. Michelle Obama: "When they go low, we go high."
 - b. Protiútokem se konflikt vyostřuje, což nikam nevede. Obzvlášť když jde o trolling, kdy je to cílem agresora vyprovokovat protiútok.
3. Svoboda jednoho končí tam, kde začíná právo a svoboda jiného.
4. Vínou nikdy nenese oběť.
5. Není rozdíl mezi tím, zda něco udělá kluk nebo holka.
6. Vyjádření nesouhlasu s agresorovým jednáním má velkou hodnotu. Stejně tak je důležité, aby oběť věděla, že v tom není sama. Nesouhlas a agresorovým jednáním a podporu oběti lze vyjádřit i zpětně.
7. Je třeba přijímat a být otevřený*á k názorům, které jsou odlišné od těch svých. Kvalitní diskuse by měla být názorově rozmanitá.

Paradox kyberbezpečí

Koluje hodně pouček o tom, že se máme na internetu chránit, ale ne o tom, že bychom měli brát ohled i na to, co by mohlo někomu ublížit.

Role přihlížejícího je v online prostředí pro útočníky zásadní a bez publika pro ně často ztrácí smysl pokračovat. Přičemž “mlčení” se vnímá jako tichý souhlas. Vyjádřením našeho nesouhlasu, i přestože agresor nadále “remcá”, tak nenávistné reakce zastaví.

Na internetu si lze zajistit vlastní bezpečí jen do určité míry. Vždy se nám tam může něco nehezkého přihodit. I kdybychom tam nebyli.

Internet je jak špatný pán, tak i dobrý sluha. A vše na něm má několikanásobný dosah. Využívejme toho za pozitivními cíli.

Může si za to oběť sama? Aspoň trochu? NE.

Čí je to vina, když se po internetu začne šířit intimní video někoho, kdo ho vytvořil v kontextu důvěrného vztahu a s dobrým úmyslem jeho zpříjemnění?

Oběť, která intimní fotku v dobré víře vytvořila, pachatel, který se rozhodl fotku zneužít, nebo přihlížející, který*á nahlas přitakává či jen potichu sleduje?

Nikdy by neměl být obviňován ten, jehož intimní záběry byly zveřejněny. Vinu nese vždy ten, kdo udělal něco, na co neměl právo, např. ten kdo video předal dalším, ten kdo jej zveřejnil, ten kdo se oběti pod videem vysmál písemným komentářem. Svědek, přihlížející nebo osoba blízká oběti by měli vyjádřit nesouhlas s takovým jednáním, anebo přinejmenším vyjádřit oběti soucit a podpořit ji.

Často se stává, že okolí klade za vinu to, co se stalo, právě oběti. “Byla nevhodně oblečená”, “Provokoval/a”, “Neměl/a dostatečně zabezpečený účet”, “Neměl/a posílat své fotky”. Slova jsou opakována tak dlouho, až jim uvěří sama oběť, která pak viní z toho, co se stalo, sebe samu. To jí zcela určitě nepomůže.

Obviňování oběti je zakořeněné ve společnosti. Lidé si podvědomě nechtějí připustit, že se na světě dějí špatné věci, a je pro ně jednodušší uvěřit tomu, že oběť útočícího nějakým způsobem vyprovokovala. Jedná se o obranný mechanismus, který nám umožňuje žít v přesvědčení, že nám se podobná věc nemůže stát a jsme tedy v bezpečí.

Velké množství obětí kybernásilí a trestných činů obecně se tak už dopředu bojí toho, že jim jejich okolí nebude věřit, což vede k tomu, že se nikomu nesvěří a zůstávají na svůj traumatický zážitek sami, nesvěří se často ani nejlepšímu příteli, ani policii ani rodičům.

Oběť násilí zažila něco nepříjemného, traumatického. Tím, že ji z toho obviňujeme (místo toho, abychom odsoudili pachatele násilí), ji zraňujeme. Tomuto jevu se říká sekundární viktimizace neboli druhotné zraňování. Reakce okolí je pro oběť velmi důležitá. Pokud je negativní, může pro ni být dokonce i víc zraňující než samotný násilný čin.

Mějme proto na paměti, že **oběť nenese žádnou vinu**. Je potřeba jí vyjádřit soucit a podpořit ji. Na vině je vždy útočník.

Co dělat, pokud jsme svědky násilného jednání?

Hlavně jednat

- Říct agresorovi, aby přestal.
- Prohlásit, že takové jednání není v pořádku.
- Upozornit na právní důsledky.
- Požádat o názor ostatní spolužáky*žačky, kamarády*dky, přihlížející.
- Zeptat se oběti, jakou podporu ocení, a jakou ne.
- Nabídnout oběti svou pozornost, vyslechnout, nehodnotit.
- Říct oběti, že za to nemůže, že tě mrzí, co se stalo.
- Svěřit se kamarádům*kamarádkám, spolužákům*žačkám, rodičům, vyučujícím, odborníkům*nicím a poradit se s nimi.

Bojíte se? V pořádku. Netřeba být hrdinou*hrdinkou a jít do boje s agresorem. Důležité je vyjádřit podporu oběti. Můžete ji podpořit i soukromě (či zpětně).

- “Mrzí mě, co se stalo. Nezasáhl*a jsem, protože jsem se bál*a, ale chci abys věděl*a, že nejsi sám*sama.” Tato slova mají ohromnou hodnotu a přináší velkou změnu.

Mají děti nebo vy pochybnosti? Nejste si jistí*é, jak přesně postupovat?

Je v pořádku si přiznat, když si s něčím nevím rady a obrátit se o radu například na:

- pracovníky*pracovnice nízkoprahového klubu
- právníky*čky, viz právnická poradna Justýna,
- školní*ho psychologa*žku, vyučující, či vedení školy,
- psychologa*psycholožku, terapeuta*tku,
- linku bezpečí

Užitečné kontakty

Linka bezpečí: <https://www.linkabezpeci.cz/>, tel. 116111

- pro děti, mládež, studující do 26 let + rodiče, pedagogy, kteří chtějí pomoci nezletilým
- zdarma, anonymně, 24h denně, lze jim napsat email

STOPonline.cz <https://www.stoponline.cz/>

- umí velmi rychle odstranit intimní fotku online, pokud je na ní člověk do 18 let
- spolupracují s Policií ČR

Jdidoklubu.cz <https://www.jdidoklubu.cz/nizkoprahy-mapa.html>

- vyhledej si nejbližší nízkoprahovou organizaci, kam můžeš přijít osobně a popovídat si
- online poradna / chat

Poradna Justýna: <https://www.in-ius.cz/potrebuji-pomoc-poradna-justyna/>

- pro oběti násilí z nenávisti
- právní a sociální poradenství, pobočky i konzultace po mailu, telefonu

Nenech to být: <https://www.nntb.cz>

- online schránka důvěry
- web a aplikace, kde lze anonymně nahlásit šikanu ve škole, oni to následně nahlásí škole a poradí jí, jak to řešit