

SAFE ONLINE

A K O B Y Ť O N L I N E V B E Z P E Č Í

Máš to "šťastie", že žiješ v digitálnej dobe. Priamo zo svojej detskej izby môžeš komunikovať s kamarátmi, spolužiakmi, hrať s nimi online hry, vedieť o dianí v skupine (kto si čo kúpil, kto bol s kým na pizzu...), vedieť čo sa deje vo svete (ak Ťa to zaujíma), pozrieť si príspevok "svojho" youtubera pár sekúnd od zverejnenia, počúvať obľúbenú hudbu. Máš okamžitý prístup k akejkoľvek informácii (napríklad ak nerozumieš nejakému slovu, alebo ak pracuješ na domácej úlohe), k nápadom iných ľudí, ktorí Ťa môžu inšpirovať (pri výrobe vianočných ozdôb, ako sa obliecť..) a v neposlednom rade, len vďaka digitálnym technológiám a online priestoru sa môžeš vzdelávať aj v "korona období".

Skús sa spýtať rodičov, ako to mali oni (s predpoveďou počasia, materiálmi na štúdium ..myslím, že si o tom už možno čo-to počul :-)).

Možno ťa napadne: "Toľko výhod, môže ma na tom niečo ohroziť?"

Odpoveď je jednoduchá a jasná:

ÁNO. Neide len o nebezpečenstvo plynúce z toho, že "si online ty", ale aj o to, ako Ťa môžu ohroziť "tí druhí, ktorí sú online."

SCREEN TIME

pár slov o tom, prečo je tak ťažké kontrolovať si čas strávený s obrazovkou (whatsapp messenger facebook instagram twitter snapchat Xbox playstation ...)

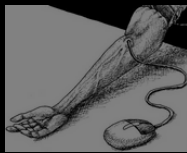
...pípne mobil a Ty sa MUSÍŠ pozrieť, nech robíš čokoľvek, nech si s kýmkoľvek, nech si kdekoľvek...trebárs aj na hodine, alebo v noci, keď všetci dávno spia?
hlavou ti v milisekundách beží mix otázok: kto mi píše? dal mi niekto lajk? napísal mi NIEKTO správu?

ÁNO, smartfón má takú zvláštnu moc... Môže za to náš inštinkt venovať pozornosť všetkému, čo je "iné, nové".

Je za tým aj obyčajná túžba byť s niekým (bez námahy môžeš komunikovať koľko potrebuješ) a pradávná potreba niečo zvládnuť, dokázať. Nie je jednoduchšie niečo postaviť v digitálnej hre, niekoho poraziť vo virtuálnom boji? Realita vtesnaná do obrazovky displeja sa dá kontrolovať jednoduchšie, ako priestor, v ktorom reálne žiješ

digitálne technológie sú lákavé a NÁVYKOVÉ

hrozí závislosť na
online hrách
sociálnych sieťach
nevhodnom obsahu



Jednu z hlavných úloh tu zohráva aj chémia - pri každom pípnutí novej správy, upozornenia, sa v našom mozgu vyplaví malá dávka dopamínu - ten sa vyplavuje pri príjemných zážitkoch. Princíp je jednoduchý: pri novom "lajku", príjemnej správe, sa nám vyplaví dopamín. Neskôr stačí zbadať malú obálku a dopamín sa vyplaví, ešte pred samotným rozbalením - prosto stačí očakávanie a príjemný pocit je tu (ako keď rozbaľuješ darček :-)). Ženie ťa to "otvoriť", čo vyplaví ešte viac dopamínu a ten motivuje k ďalšiemu odkazu.

Hovorí sa tomu dopamínové zacyklenie. Opakujeme to, lebo sa bez námahy dostaneme k príjemnému pocitu.

K E D Y B Y S I M A L Z B Y S T R I Ť P O Z O R N O S Ť

1. Ak tráviš hraním a na sociálnych sieťach veľa času, ak o tom stále premýšľaš, ak Ti hlavou neustále bežia myšlienky, týkajúce sa hrania.
2. Ak si internetom vylepšuješ náladu : "Mám sa nanič, zahrám si minecraft, bude mi lepšie..." POZOR! Ak sa snažíš negatívne emócie "vylepšiť" internetom, je to vysoko "závislosťotvorné".
3. Ak na nete tráviš stále viac a viac času. Spomenieš si, ako to bolo pred nejakým časom? Venuješ internetu viac času, ako pred tým? Uchýľuješ sa k tomu, že obetuješ aj svoj spánok? Tráviš čas na nete v noci?
4. Ako reaguješ, ak nemáš prístup k internetu? Je to v pohode, alebo cítiš nervozitu, zúfalstvo, agresiu, smútok....?
5. Naznačuje Ti okolie, že tráviš na nete veľa času a Teba to rozčuľuje? Hádaš sa kvôli tomu?

AK VÁHAŠ, VNÍMAŠ, ŽE TO U TEBA NIE JE OK, ŽE SI NA NAJLEPŠEJ CESTE STRATIŤ KONTROLU NAD SVOJIM HRANÍM ČI "ŠÉROVANÍM", NAPÍŠ NA

psycholog@esspo.sk alebo na linky uvedené v ďalšom slide
niekedy sa stačí porozprávať

A A K O Ť A M Ô Ž E O H R O Z I Ť "T E N N A D R U H E J S T R A N E" ?

....pamätaj na jednu vec....
na internete sú ľudia
MENEJ OPATRNÍ
MAJÚ MENEJ ZÁBRAN

Volá sa to desinhibičný efekt (ale to nie podstatné). Dôležité je, aby si si uvedomil, že rovnako ako TY, aj ten "DRUHÝ" ľahšie a rýchlejšie o sebe prezradí intímne detaily, ale čo je nebezpečnejšie, urobí veci, ktoré by v reálnom živote neurobil. Nedovolil by si to.

Akoby sa vypnutím PC niečo skončilo
Ale neskončilo....Žije si to svojím životom...a má to dôsledky.



Na tej "druhej strane" môže byť aj človek, ktorý Ti chce ublížiť. Buď opatrný, s kým nadviažeš kontakt - cez online hry, cez online siete. Existujú ľudia, ktorí sa môžu pokúšať získať si Tvoju dôveru (trebárs si s Tebou dopisujú, volajú aj niekoľko mesiacov, tvrdia že Ti rozumejú, že presne vedia čo prežíváš, snažia sa udržať vaše priateľstvo v tajnosti), aby Ťa vylákali na spoločnú schôdzku. Ich cieľom je zneužitie.

DÁVAJ SI VEĽKÝ POZOR, AK ŤA NIEKTO POZÝVA (LÁKA) NA OSOBNÉ STRETNUTIE !

Po prvé: Nevidíš za obrazovku! Nevieš kto tam v skutočnosti sedí a za koho sa vydáva!

Po druhé: Ak Ti chce niekto ublížiť, trávi veľa času premýšľaním, ako Ťa oklamať, ako ZÍSKAŤ tvoju dôveru. Buď ostražitý!
Volá sa to kybergrooming.

Asi preto sa tak často stretneš s vulgarizmami, nevhodnými komentármi v online priestore.

Problém je, ak si na to zvykneš a prijmeš to za normálne správanie. Je ťažké ustáť "samého seba".

A VIEŠ, ČO JE KYBERBULLYING?

Určite už vieš, čo je šikana...
opakované, zámerné správanie,
ktorého cieľom je ublížiť a ponížiť,
pričom agresor využije svoje postavenie a
moc.

Ak sa niekto rozhodne, že k ubližovaniu a
ponižovaniu využije online priestor
(SMS, emaily, čety), hovoríme o
kyberšikane.
...cyberbullying...



MOHOL SI SA STAŤ OBEŤOU
A MOŽNO
SI AGRESOROM

Patrí sem:

urážanie a nadávanie

(komenty k videám, fotkám, posty na sociálnej sieti, sms,
telefonáty, čety...)

obťažovanie, zastrašovanie, vyhrážanie

(nevyžiadaná pošta, vírusy, vyhrážanie ublížením,
prezváňanie, anonymné telefonáty....)

zverejnenie trápnych a intímnych alebo upravených
fotografií alebo videí

!!!!šírenie osobných informácií a klebiet !!!!!

vylúčenie zo skupiny

(napríklad v online hre, na sociálnej sieti, ignorovanie v
komunikácii a diskusnej skupine)

krádež identity, vytváranie falošných profilov a
nenávisťných skupín

ČO MÁM UROBIŤ, AK MA NIEKTO ŠIKANUJE V ONLINE
PRIESTORE?

Ak kyberšikanovanie neprestáva, NENECHÁVAJ SI TO
PRE SEBA. Opakované ubližovanie, vyhrážane a
vysmechy sú veľmi nepríjemné a Ty za to nemôžeš.

Povedz to nejakému dospelému
učiteľovi
rodičom

psychológovi (psycholog@esspo.sk)

zavolaj na linku pomoci

(116 111, 116 000 - nonstop/anonymne/bezplatne)

napiš na linku pomoci (www.ipcko.sk)

Uchovaj si dôkazy.

Agresora môžeš zablokovať, nahlásiť administrátorovi.

ČO MÁM UROBIŤ, ABY SA MI TO NESTALO?

1. dávaj si pozor na to, čo o sebe na internete zverejníš
(komu dáš na seba číslo, komu dáš prístup k profilu,
komu dovoľíš, aby ťa fotil, natáčal, koho si pridáš
medzi priateľov)

2. ak sa Ti na internete niekto vysmieva, uráža Ťa,
nadáva Ti, vyhráža sa Ti, NEMÁ NA TO PRÁVO
..vždy sa môžeš brániť..

daj agresorovi pokojne najavo, že si takéto správanie
neželáš a ďalej s ním nekomunikuj.
nepresviedčaj - agresor chce vidieť Tvoju reakciu a
pozorovať Tvoj strach!

ROZMYSLI SI,

či budeš niekomu na internete ubližovať
(zo zábavy, z pomsty, z hnevu).

To čo je pre Teba maličkosť, môže inému veľmi ublížiť.

Čo na nete napíšeš, zverejníš
SA NEDÁ VZIAŤ SPAŤ.

Ak sa dlhodobo a opakovane vysmievaš, nadávaš,
vyhrážaš, ohováraš
si ten, ktorý kyberšikanuje.

Ak si všimneš, že niekto takýto spôsobom niekoho ničí
a ubližuje mu, NEOSTAŇ TICHŮ.

Ak agresor vidí, že obeť nie je sama, často krát so
svojím správaním prestane.

TO ČO ZVEREJNÍŠ NA INTERNETE, MÔŽE "PLÁVAŤ" ONLINE
PRIESTOROM ROKY, POTENCIÁLNYM PUBLIKOM JE CELÝ
SVET. BUĎ ROZVÁŽNY.



ak máš akékoľvek otázky, alebo si myslíš, že sa ťa nejaká téma
osobne dotýka, alebo by si sa len tak rád dozvedel niečo viac
...napiš mi

ŠKOLSKÁ PSYCHOLOGIČKA