

MUNI
ECON



mentos' FluidumTé Albi

EPICENTRUM

Gymnázium M. R. Štefánika, Trnavský kraj



prezentiáda



VPLYV SOCIÁLNYCH SIETÍ



NÁŠ ZÁMER/CIEL'?

SOCIÁLNE SIETE - mnoho pozitív i negatív

- téma „vplyv sociálnych sietí”
 - často tabuizovaná
 - málo informácií + pocit hanby + pohrdavosť

Internet je super vec, pokiaľ vieme kedy prestať.

- S privedkou slobodou však prichádza aj zodpovednosť.

Ako sme boli od malička učení nebrať cukríky od cudzích ľudí, v dnešnej modernej dobe treba takto upozorňovať deti aj na nástrahy internetu!!

„Dobrý sluha, zlý pán!”

OBSAH:

Anonymita

Kyberšikana

Vplyv na
zdravie

A čo s tým?

Anonymita

- veľmi nebezpečná
- Kto je na druhej strane? S čím všetkým sa mu zdôverujeme?
- fake účty - ľahko založiteľné, často veľmi dôveryhodné - zbavenie sa zodpovednosti za činy
- stránky ako Omegle či zoznamky ale i Facebook, Instagram, Snapchat ...
- dokument "V sieti" hovorí o zneužívaní maloletých DETÍ na internete
- časté je sexuálne obťažovanie, vydieranie, kyberšikana ...





Kyberšikana



- **kyberšikanovanie**- je druh šikany, realizovaný cez internet

a)-ide o zasielanie urážlivého kontextu

b)-vytváranie pohoršujúcich stránok a zverejňovanie vecí, ktoré poškodzujú danú osobu

- pre obeť je tento typ šikany ešte závažnejší, lebo pred ním nemôžu utiecť

poruchy
mentálneho
zdravia u
mladistvých stúpli
o **72,1%**

- jedným z najčastejších negatívnych javov na internete

- je ľahšie ubližovať niekomu, kto nestojí priamo pred nami, keďže nevnímame jeho reakciu

Štatistiky

- **49,8 %** mladých ľudí sa stretáva na internete s nadávaním a vysmievaním
- **42,6 %** - s ohováraním alebo šírením hoaxov
- **5,9 %** - so samotným kyberšikanovaním
- až **59%** z nich priznáva, že si niekedy z niekoho robili srandu a **49,8 %** sa vysmievalo alebo nadávalo niekomu
- **65,4 %** obetí kyberšikanovania vie, kto je agresorom (človek, ktorého poznáme len vďaka internetu - **18,5 %**)
- **7 z 10** mladých ľudí zažilo kyberšikanu



Čo ak váš známy šikanuje?

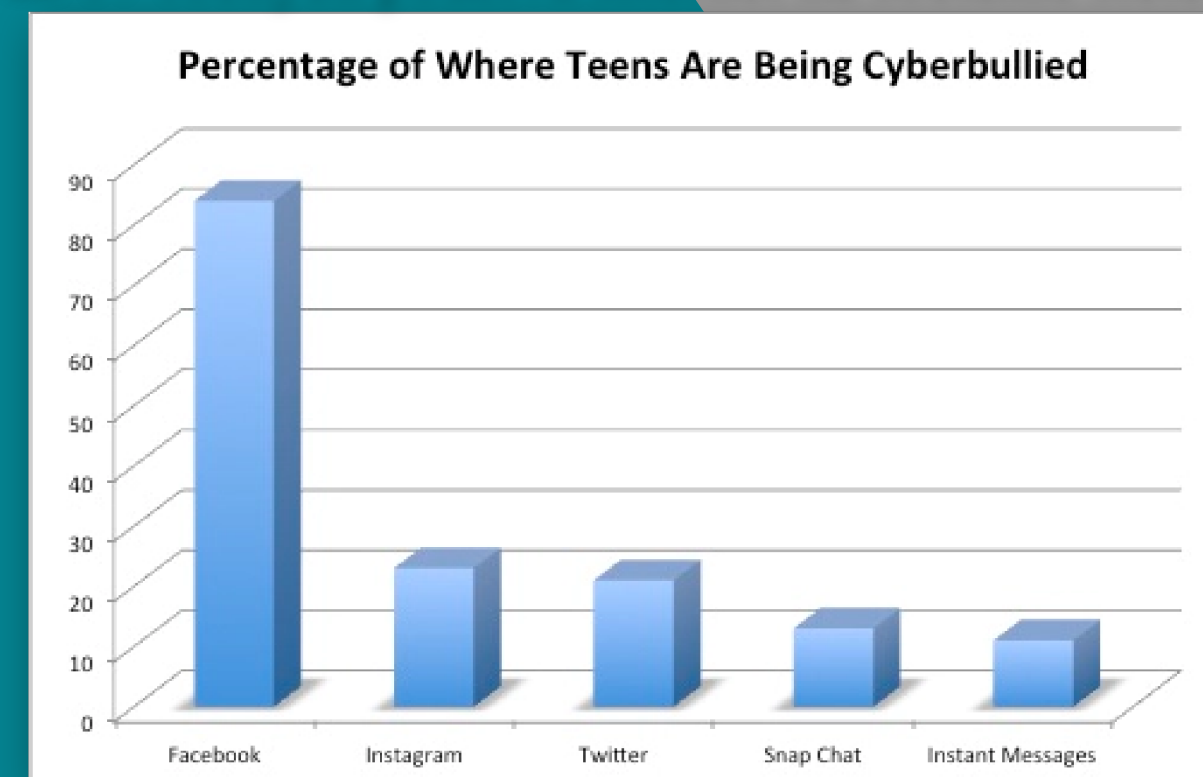
- niekedy to môže byť len preto, lebo si nevšimlo, kde zábava končí
- **nikto neubližuje bez príčiny!**
- väčšinou sa za úmyselným ubližovaním skrýva **vnútorná bolesť**
- deti šikanujú aby: odbúrali stres, získali "rešpekt" u rovesníkov, alebo zo strachu, že sa stanú obeťou oni

dieťa, ktoré ubližuje=dieťa, ktoré potrebuje pomoc

- tieto deti najčastejšie vyhľadávajú "šikanovanie" na soc. sieťach
- **následne sa s ním treba porozprávať (dohovoriť mu) a možno ľahko prísť na to, v čom je jeho "nevhodné správanie" zakotvené**



96% 9 až 17-ročných používa internet na sociálne siete



Dôsledky kyberšikanovania

- zanedbávanie školských či pracovných povinností, zlyhávanie v škole , v práci
- psychosomatické ťažkosti
- pocity hanby, trápnosti, poníženia, smútku, depresie, úzkosti
- neustály strach a pocit ohrozenia, beznádeje
- pocit vlastného zlyhania, pokles sebavedomia a nedostatok dôvery v ľudí
- násilie voči iným, pomsta
- sebapoškodzovanie, samovražda

Sexuálne obťažovanie

- deti sú veľmi ľahkou korisťou
- agresori dokážu nalákať maloleté deti tým, že sa vydávajú za celebrity alebo ponukou práce
- ak sa človek dostane do takej situácie, mal by zablokovať alebo neodpovedať danej osobe
- ak je to ale už v pokročilom štádiu, (agresor už má fotky), treba to ihneď nahlásiť
- problém treba stopnúť čo najskôr, aby sa to neprelialo až do fázy **vydierania!**



- sexuálne obťažovanie na internete môže mať rôzne podoby:
 - a) vulgárne príspevky v četoch
 - b) nevhodné komentáre
 - c) posielanie a žiadanie intímnych fotografií a videí
 - d) ponúkanie peňazí

akýkoľvek druh sexuálneho obťažovanie je neprípustný!!!

Sexuálne obťažovanie

príklady sexuálneho obťažovania na internete

(výpovede detí):

„Dost' ľudí, prevažne chlapi, mi navrhujú zvrátené veci.“

„Vadí mi, keď mi napíše niekto úplne neznámy a má úchylné reči.“

„Všetky baby to zažívajú. Na čete je to úplne bežné. Ponuky cez webku za 50 Euro alebo pošli fotku.“

„Alebo potom chodia ešte iné ponuky. Že pod' so mnou na dovolenku na tri dni a ešte dostaneš 2000 euro a užiješ si so mnou tie tri dni.“



posielanie nevhodných správ osobám
mladším ako 18-rokov je ilegálne
(to platí aj pre 2 nedospelé osoby)



predátor si získa dôveru obete skôr, ak obeť:

- nemá sebaúctu a sebavedomie, citová deprimovanosť, neschopnosť povedať nie, naivita,
handicap, neprítomnosť stálych dospelých figúr v živote **a predovšetkým nevedomosť**

Okamžité riešenie



- čím dlhšie sa situácia odkladá a nerieši, tým závažnejšie jej dopady sú

1) **hneď zablokovať alebo neodpisovať**

2) treba jasne povedať páchateľovi, že sa správa nevhodne

- vo veľa prípadoch to nepomôže, preto treba prestať komunikovať

3) nič mu nevysvetľovať alebo ho presviedčať!

Práve vaša reakcia-spätná väzba je to, čo chce!!

! všetky informácie a fotky
môžu byť neskôr použité
proti obeti

Uchovávanie dôkazov

- agresori si často myslia, že sú anonymní

- stačí si ukladať screenschoty alebo e-maily, ktoré môžu neskôr poslúžiť na identifikáciu

- **! správy sa nemusia čítať , aby sa uložili !**

Tipy a rady na internet

Dávaj pozor na to čo o sebe zverejníš-
obzvlášť údaje ako telefónne číslo a adresa

Ak vidíš, že sa niekomu ubližuje, nahlás to- aj
TY môžeš byť tým, kto mu pomôže

Žiaden druh urážania alebo ponižovanie nie je
akceptovaný- vždy je možnosť obrany

Na internete môžeš agresora zablokovať-
zároveň treba ukladať dôkazy

! Nehanbiť sa za problémy !

- kľúčom k riešeniu nie je povedať svoje problémy každému koho stretneme, ale **zveriť sa osobe, ktorej dôverujeme**
- **môže to byť rodič, kamarát, učiteľ alebo aj menej blízky človek**
- hlavne si treba uvedomiť, že to nie je nič ponižujúce, duševná ťažkosť môže postihnúť každého z nás
- (to, že sa človek cíti nesvoj neznamena, že má psychické problémy)



- **60%** ľudí s depresiami sa nelieči
 - **80%** ľudí, ktorí trpia alkoholizmom a úzkosťou, sa nelieči
- Jednotlivci sa väčšinou spoliehajú na to, že to odíde samo...

Viac ako **80 %** ľudí s psychickými problémami sa *hanbí* si ich priznať, alebo *nevedia*, na koho sa majú obrátiť.

Človek si svoje pocity často **nevedomuje a hanbí** sa pred sebou aj ostatnými. Psychické trápenie prežíva prostredníctvom **telesných pocitov**...

50% návštev u všeobecných lekárov sú duševné problémy



Mentálne zdravie

SEBAPOŠKODZOVANIE

- predteenagerský vek (10-14)- nárast o 189% (od roku 2009)
- teenagerský vek (15-19)- nárast o 62% (od roku 2009)

ÚZKOSŤ, DEPRESIA

- 1 z 6 mladých ľudí
- za 25 rokov sa situácia zhoršila o 70%
- zvýšenie týchto ochorení sa priamo viaže s príchodom sociálnych sietí

SAMOVRAŽDA

- predteenagerský vek (10-14) - nárast o 151% (od roku 2009)
- teenagerský vek(15-19) - nárast o 70% (od roku 2009)

"Novodobé" diagnózy

Smart Tick:

Potreba vypíňať každý jeden voľný moment kontrolou mobilného telefónu a sledovaním sociálnych sietí.



Infoglut:

Prebytok prijímaných informácií alebo aj konzumácia takeého množstva informácií, ktoré už človek ani nie je schopný stráviť.



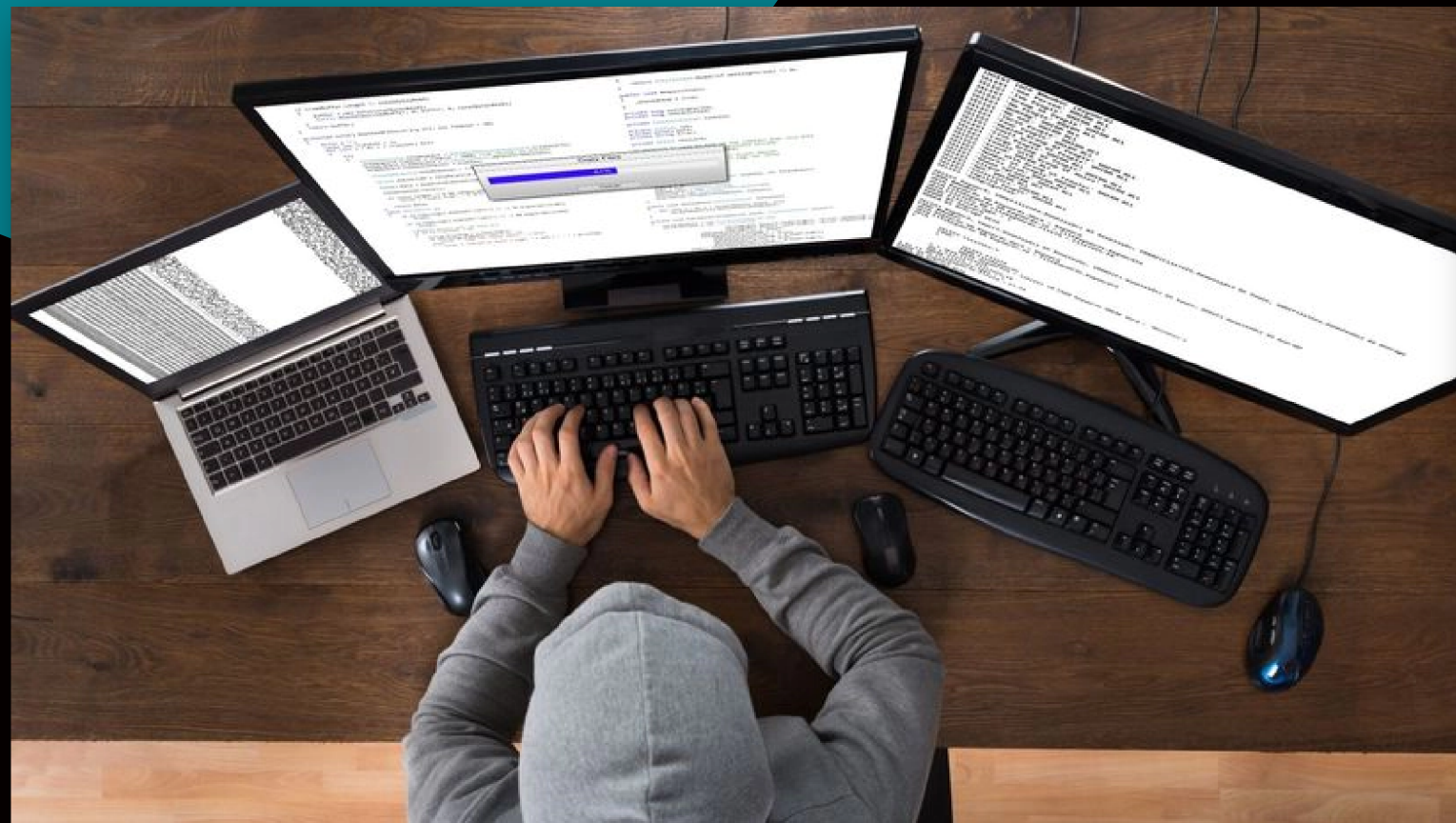
Automaticita:

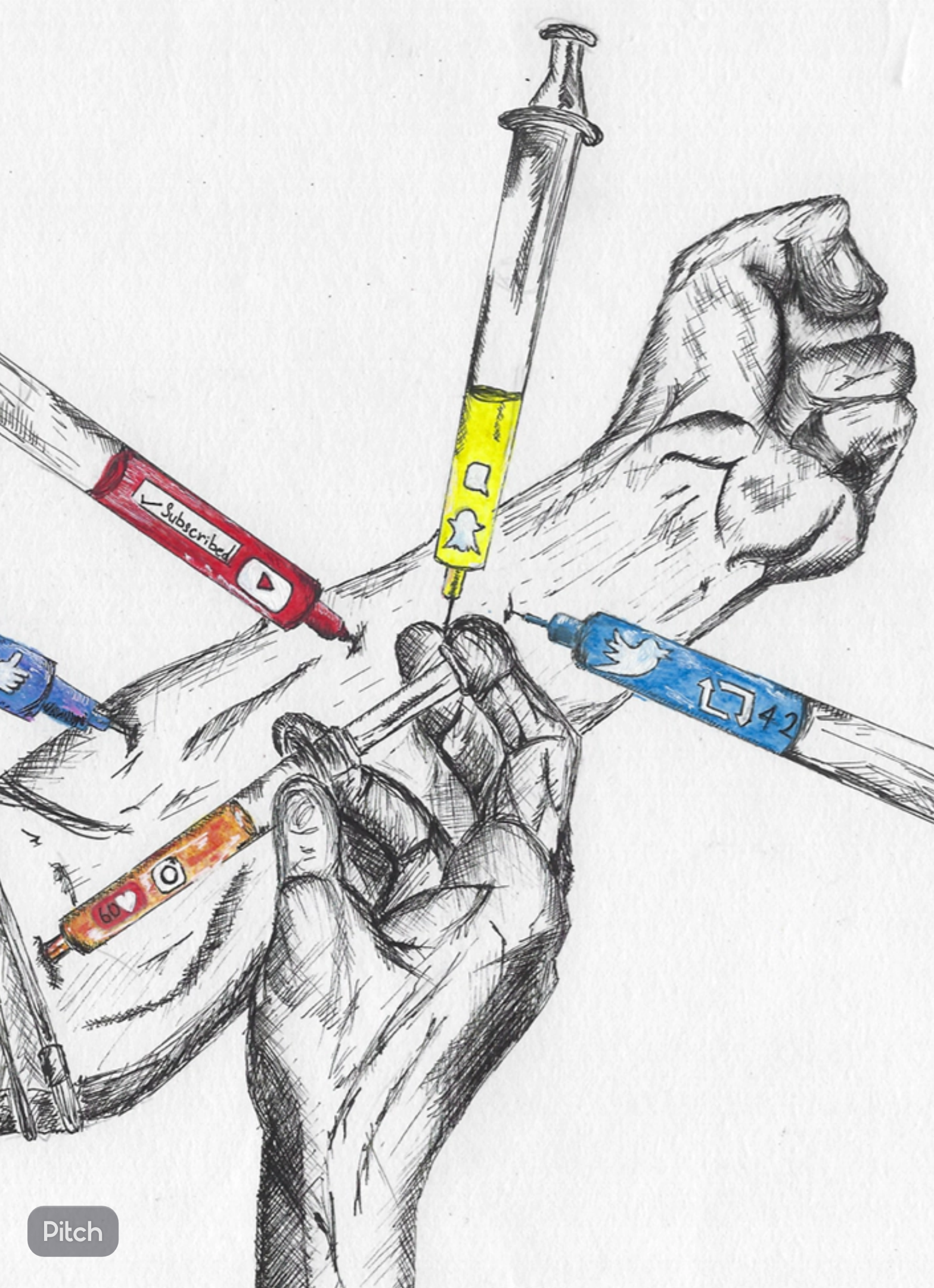
Je určitý mentálny stav, kedy už veľmi nevnímame, čo vlastne robíme. V tomto stave klikáme na odkazy, sledujeme videá a fotky, neuvedomujeme si už ich obsah, respektíve ho okamžite zabúdame.

FOMO- "Fear of Missing Out"- strach vymeškania "dôležitých" udalostí a informácií

1. YouTube (spánok, FoMO, obraz tela)
2. Twitter (spánok, šikanovanie, FoMO)
3. Facebook (spánok, FoMO, šikanovanie)
4. Snapchat (FoMO, spánok, šikanovanie)
5. Instagram (spánok, obraz tela, FoMO)

Tieto problémy zťažujú hlavne mladú generáciu.
Mentálne zdravie detí sa stalo za posledné roky veľmi horúcou témou a mnohé fakty poukazujú na jej závažnosť.
- **Napriek tomu je to veľmi podceňovaná problematika.**





Závislosť

- **sociálne siete** - geniálnym spôsobom socializácie, v čase keď to inak nejde, avšak čo ak začnú nahrádzať náš skutočný život?
- **náhrada plnohodnotného života**
- virtuálny svet a vzťahy v ňom neprinášajú toľko problémov či nudy - ale ani objatie, keď ho najviac potrebujeme
- závislosť na získavaní si čo najväčšieho množstva priateľov
- trávenie množstva času na sociálnych sieťach → pocit nedocenenia a nezapadnutia v realite
- **insomnia**
- sociálne médiá boli opísané ako viac návykové než cigarety a alkohol
- **agresivita**

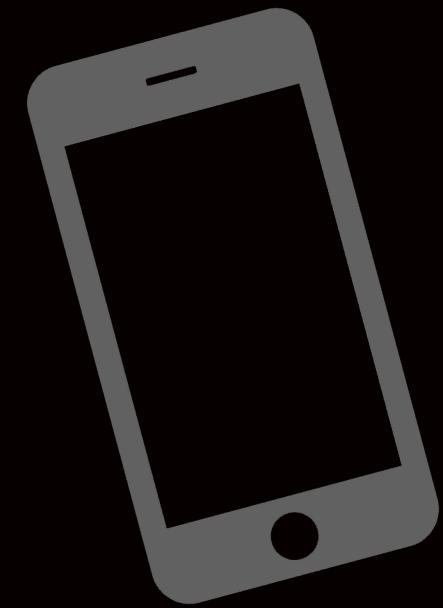
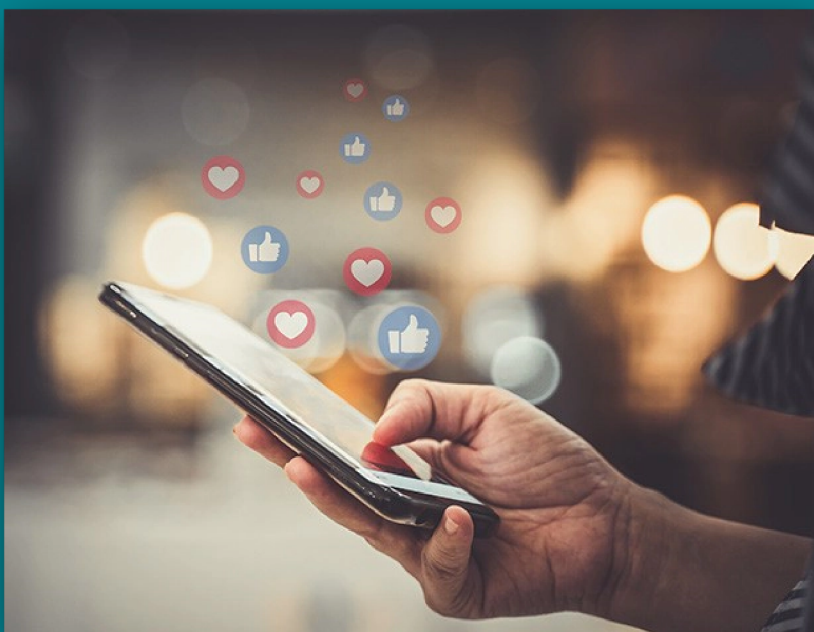


Vnímanie svojho tela

- podporovanie nereálnych požiadaviek spoločnosti
- **9 z 10** mladých dievčat nie sú spokojné s vlastným telom
- **70%** žien medzi vekom **18 - 24** premýšľa o plastickej operácii
- 10 200 smrtí ročne (**1 smrť za 52 minút**) je spôsobenými poruchou príjmu potravy
- **46%** detí vo veku **9-11** sú niekedy alebo veľmi často na diéte
- **35 - 57%** teenageriek priznáva vyvolané zvracanie, preháňadlá, diétne tabletky, pôstovanie alebo istý typ nárazovej diéty



**Odporúčania
Royal Society for
Public Health**



1. Zavedenie pop-up (vyskakujúcich) okien s varovaním o nadmernom používaní sociálnych médií
2. Zvýrazňovanie fotografií ľudí na sociálnych sieťach, ktoré boli digitálne manipulované
3. Uplatňovanie štandardných informačných princípov zo strany NHS England (National Health Service v Anglicku – národná zdravotnícka služba) **publikovaných na sociálnych médiách**
4. Výučba bezpečnosti užívania sociálnych sietí v školách



**Odporúčania
Royal Society for
Public Health**



5. Identifikácia používateľov sociálnymi sieťami, ktorí môžu trpieť duševnými poruchami na základe ich príspevkov a ďalších dát, a diskkrétne ponúknuť pomoc

6. Pracovníci s mladistvými a ďalší profesionáli pracujúci s mladými ľuďmi by mali mať komponent digitálnych (vrátane sociálnych) médií vo svojom tréningu

7. Venovanie väčšej pozornosti efektom sociálnych médií na duševné zdravie mladých ľudí





ĎAKUJEME ZA
POZORNOST



Zdroje:

<https://ipcko.sk/zakazom-internetu-deti-pred-online-groomingom-neochranime/>

<https://eduworld.sk/cd/kornelia-durikova/6329/mentalne-zdravie-ziakov-by-sme-mali-podporovat-aj-v-skolach>

https://vedeckykaleidoskop.cvtisr.sk/2018/02-2018/hanbime-sa-za-psychicke-poruchy.html?page_id=7906

http://www.ruvzzh.sk/oddelenia/OPZ/Clanky/047/dusevne_zdravie.htm

<https://www.interez.sk/blog/jedna-skvela-rada-harvardskej-psychologicky-zatocit-uzkoustou/>

<https://sk.wikipedia.org/wiki/Kyber%C5%A1ikanovanie>

<https://www.zodpovedne.sk/index.php/sk/ohrozenia/kybersikanovanie>



prezentiáda