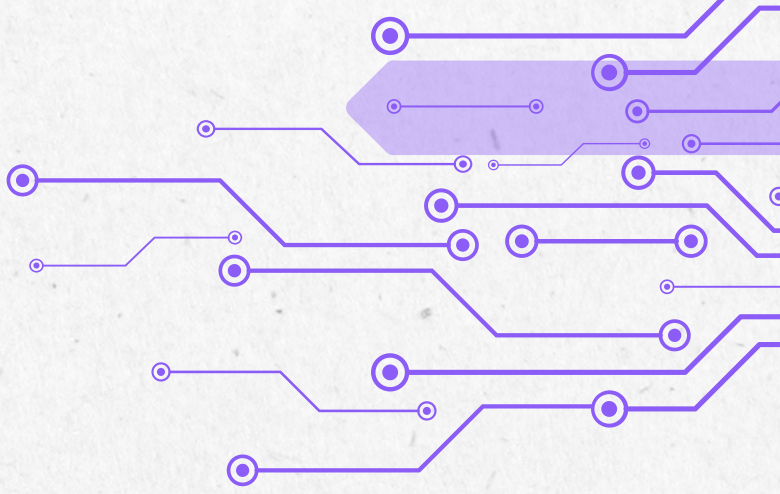




PARTICIPÁCIA DETÍ 2025

V DIGITÁLNO M PRIESTORE

NKS



Národné koordinačné stredisko
pre riešenie problematiky násillia na deťoch

Participácia detí 2025

Deti a mladí ľudia trávajú v digitálnom priestore čoraz viac času – učia sa, komunikujú, zabávajú sa, objavujú svet aj samých seba. Aj preto je úplne prirodzené, že sa ich práva a potreby musia zohľadňovať aj v online svete, nielen v tom fyzickom.

Práve preto vznikla iniciatíva **Participácia 2025 – v digitálnom priestore**, ktorá bola súčasťou aktivít pri príležitosti **Dňa bezpečného internetu**. Naším cieľom nebolo len hovoriť o deťoch, ale predovšetkým s deťmi. Zaujímalo nás, ako sa v digitálnom priestore cítia, s čím zápasia, čo by zmenili a ako si predstavujú bezpečnejší online svet.

Aktivita bola postavená na princípoch participácie detí, teda ich reálneho zapojenia do diskusie o témach, ktoré sa ich bezprostredne týkajú. Deti mali možnosť vyjadriť svoje názory, pomenovať problémy, navrhnúť riešenia a diskutovať s dospelými v prostredí, kde sa cítili rovnocenne a rešpektovane. Vznikol tak bezpečný priestor, v ktorom mohli slobodne hovoriť o svojich skúsenostiach, obavách, ale aj nádejach a nápadoch.

Veríme, že deti nie sú len pasívnymi používateľmi technológií, ale aktívnymi tvorcami svojho online sveta. Ak im dáme priestor, dôveru a podporu, vedia pomenovať veľmi konkrétne potreby a prichádzať s kreatívnymi a zmysluplnými návrhmi. Zároveň sa učia zodpovednosti, spolupráci a občianskej angažovanosti.

Tento súhrn obsahuje výstupy, postrehy a návrhy, ktoré vzišli z jednotlivých kôl diskusie, hlasovaní a spoločného uvažovania. Vnímame ho ako dôležitý krok smerom k tvorbe digitálneho prostredia, kde sa deti cítia bezpečne, rešpektovane a vypočuté.

Položené otázky:

Aké problémy dnes prežívajú deti a mladí v online priestore?

- kyberšikana
- správy od cudzích dospelých
- obťažovanie, zapájanie do rôznych výziev, vyhrážanie
- pedofília
- idealizácia
- body shaming
- porovnávanie
- úzkosť
- stres
- AI spracováva naše údaje
- cookies
- online stopa
- vyplaví sa rýchly dopamín
- ignorácia od druhého
- nevhodný kontent: nahota, násilie
- nevyžiadané kontakty
- sexuálne obťažovanie
- zverejňovanie fotiek bez súhlasu
- ponižovanie
- konšpiračné teórie
- vydieranie cez fotografie
- osočovanie
- ohováranie
- falošné profily
- odsudzovanie za to aký si
- pretváрка

Aké pocity najčastejšie mávaš, keď si online? (Kedy je ti dobre a kedy nie?)

- šťastný
- veselo, v pohode
- depresívny, agresívny, podráždený
- príjemné, uvoľňujúce, relax
- poväčšine sa cítim fajn nemám rada cookies, na čo sú moje osobné údaje?
- radosť
- nepríjemnosť
- hnev
- vnútorná bolesť
- upnutosť
- stres
- nedostatok
- neistota
- znepokojenie
- zrada
- snapchat: nepríjemné pocity, instagram: fajn ak máš súkromný účet, tiktok: požierač času
- cítim sa zle: keď je cieľom ponižovanie a neviem sa brániť, som vyčlenený zo skupiny
- cítim sa dobre: keď zažívam úspech, keď som v skupine - môžem komunikovať s kamarátmi, keď mám veľa sledovateľov, tvorenie obsahu na soc. sieti, pridávam úspechy do príbehov
- časté reklamy ma obťažujú
- relaxačný, zmiešaný, vďačnosť, spokojnosť

Čo v online svete najčastejšie znepokojuje alebo trápi deti a mladých?

- spam/scam
- vírusy, podvody, správy od dospelých
- rozdiel medzi pravdou a fikciou
- keď niekto trávi aj 10 hodín na internete
- keď deťom píše dospelí ľudia a zisťujú od nich osobné/súkromné informácie
- väčšinou ma trápi čo si pomyslia o mne
- nepravé identity
- ľudia sa často nepravdivo predstavujú, používajú photoshop a niektorí rovno AI

- väčšina ľudí nevie rozoznať pravú fotku a upravenú alebo fakeovú/nepravú
- znepokojuje ma keď rodičia zverejňujú svoje deti a ich celý život od mala
- zneužitie osobných údajov
- necítia sa spokojne vo svojom tele, strata záujmu o sociálny kontakt
- podvody a emočné podvody
- zábery z vojen - hladné deti, zrútené domy
- týranie zvierat
- zábery mŕtvych ľudí
- rasizmus
- predátori
- AI podvod
- hackeri

Prečo sa deti nechcú o problémoch (nielen online) rozprávať s dospelákmi?

- deti nehovoria dospelým o problémoch kvôli nepochopeniu od dospelého (iná doba - iné problémy)
- cítia sa trápne
- povedia, že ich to nezaujíma alebo že to je chyba dieťaťa
- boja sa názoru dospelých
- boja sa dospelých
- nemajú dobrý vzťah s rodičmi
- boja sa, že si to niekto screenshotne
- strach, že sa to útočníci dozvedia
- pretože si myslia, že ich to nezaujíma
- rodičia na internete nevyrastali alebo by im povedali, že to je blbosť
- rodičia nemajú čas na deti a deti to nepovažujú za dôležité komunikovať o tom alebo na sociálnych sieťach sú rôzni ľudia ktorí cez videá hovoria, že = nehovor to rodičom veď nie si malé dieťa vyrieš si to sám a potom nenastane tá dôležitá komunikácia medzi rodičmi a psychológmi alebo rôznymi odbornými ľuďmi
- učitelia by nás mohli viac chápať a vnímať
- nedostatok psychológov na školách
- vyťaženie rodičov
- vekový rozdiel medzi rodičom a dieťaťom
- rodičia riešia skôr prácu
- skôr dôverujú kamarátom, spolužiakom
- deti sa boja, že im rodičia nebudú veriť, že ich nepochopia

- obava trestu
- depresia u detí
- zľahčovanie situácie
- zaracha
- obviňovanie, že sme za problém zodpovední

Čo by mohli dospelí (rodičia, učitelia, školskí psychológovia, policajti) urobiť alebo zmeniť, aby sa im deti ľahšie zverili?

- povedať im že to bude v pohode a že sa im nič nestane
- vychovať tak aby verili rodičom
- netlačiť a dať priestor a čas
- pýtať sa viac
- hovoriť o tom v škole viac
- vytvoriť priestor aby sa vedeli lepšie zdôveriť
- rodičia zmenia prístup - nielen ako rodič ale aj ako priateľ
- získať dôveru
- plne byť prítomný
- byť empatickejší
- tráviť s nimi viac času
- kamarátske konverzácie
- ukazovať pocit chápanosti, ľudskosti - prejavenie záujmu
- vedieť počúvať do konca
- anonymné dotazníky a prieskumy
- besedy s odborníkmi
- menej zákazov
- dieťa neobviňovať ale potešiť
- počúvať deti, neskákať im do reči
- kludná reakcia

Prečo si podľa teba deti často problémy nechávajú len pre seba?

- deti sa nechcú zveriť aby nemali negatívnu reakciu (že sú vždy oni na vine) → stereotypné riešenie problému
- generačné rozdiely, chyba vo výchove, strach
- nechcem aby sa rodičia trápili
- zľahčovanie
- odsudzovanie
- hanbia sa

- chcú byť uzavretý
- necítia podporu alebo komfort
- zlé detstvo alebo zlá výchova
- strach
- strata idealistiky človeka
- nedôvera
- zneužitie dôvery
- zosmiešňovanie problémov
- majú strach, aby z toho nebol väčší problém
- nechceš sa dostať do problémov
- nechceme aby sa to dozvedelo naše okolie

Čo by ste navrhli, ako by mali dospelí lepšie chrániť deti na internete?

- kontrola času a obsahu
- rozprávať sa s nimi o rizikách
- rodičovská známka rodič môže kontrolovať nejakú mobilnú aplikáciu, ale treba sa dohodnúť s tým dieťaťom aby to bolo vzájomné
- aby dospelí nepísali nevhodné komentáre/príspevky ohľadom politiky alebo sa vyjadrovať na rôzne osoby a komentovať ich
- edukovať dospelých, učiteľov, rodičov
- viac sa o tom rozprávať
- malo by sa to viac medializovať
- nebáť sa s nimi rozprávať
- podľa mňa sa to ovplyvniť nedá
- dohoda na pravidlách
- podpora školy v besedách, vzdelávať sa v tejto oblasti - rodičia
- nekričať po deťoch, nehádať sa

Skús vymyslieť niečo (aktivita, projekt, kampaň,...) na šírenie povedomia o bezpečnosti detí online. (Jedno pre deti/mladých a jedno pre dospelých)

- digitálny detox
- sociálne siete od 13
- stanovený čas na mobile alebo na ľubovoľnej aplikácii
- beseda pre deti zo škôl
- videá o internete (scénky)
- reklama na TV
- videohry
- do škôl viac propagovať

- besedy s influencerami - oni si niečo už zažili s hate komentármi
- robiť takéto diskusie častejšie pre mladých, dospelých a aj mixnuté skupiny je to efektívne :)
- propagácia na billboardoch
- televízna propagácia
- výzva na soc. sieťach
- anonymné dotazníky + verejné vyhodnotenie
- detské tábory na rozvoj
- podcast - skutočné príbehy poškodených internetom
- 1x týždenne sa rozprávať o pocitoch v škole alebo aj doma
- North VPN - platená aplikácia, keď som v kaviarni a som pripojená na nejakú wifinu ktorá nemá silné heslo a používam North VPN a hacker sedí o stoličku ďalej tak sa nedostane do môjho počítača a neukradne mi moje údaje
- rodinné dni

pre dospelých:

- šírenie informácií prostredníctvom edupage
- prednášky pre dospelých online
- školenia pre starších ľudí
- individuálne a skupinové stretnutia a rozhovory o nástrahách
- kampaň "vzdelávanie rodičov" + deti súčasťou, šikana v praxi - zapájanie sa
- podobné podujatia pre rodičov

Ako by si sa mohol ľahšie dozvedieť čo robiť a komu povedať, keď ti niekto online ubližuje? (napr. plagát, leták, web, video, niekto konkrétny v škole...).

- video na sociálne siete (stop scrolling) - pomáha to
- motivačné videá
- rané komunity → napr. v našej škole máme ranú komunitu kde sa môžeme rozprávať s našimi triednymi učiteľmi a o našich problémoch v triede
- osobný kontakt, rozprávať sa o tom
- anonymná schránka na škole + edupage
- krátke videá ako sa brániť na internete + rady
- cez plagáty čo sú v škole o bezpečnosti na internete
- besedy v škole o šikane, drogách a bezpečnosti
- preberať takéto témy na občianskej náuke by bol podľa mňa dobrý nápad
- tabule a plagáty s tel. číslami na záchranné zložky a psychológov
- viac psychológov na škole
- zdieľanie povedomia skrz populárnych ľudí
- zaradenie do účelových cvičení na školách aj na túto tému

- informácie o psychológoch na edupage
- "všetko čo na internete zavesíš nikdy sa nezmaže" - plagát
- pravidelné stretnutia s odborníkmi v oblasti bezpečného internetu
- leták pri vchode do školy