

 odborné rady



BEZPEČNOSŤ V DIGITÁLNOH SVETE: AKO ZVLÁDNUŤ SOCIÁLNE SIETE



VÝSKUMNÝ ÚSTAV
DETSKEJ PSYCHOLÓGIE
A PATOPSYCHOLÓGIE



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

www.vudpap.sk
www.minedu.sk



Technológie sa vyvíjajú rýchlo a mnohí z nás nevyrastali so sociálnymi sieťami a video platformami, ktoré dnes dominujú v životoch detí.

Prinášame preto sériu odporúčaní, ktoré vám pomôžu zorientovať sa v téme a dajú námety, ako sa s deťmi rozprávať o sociálnych sieťach tak, aby ste ich lepšie ochránili pred ich rizikami.





Sociálne siete sú dnes bežnou súčasťou života mladých ľudí. Či už ide o Instagram, YouTube, alebo TikTok, vždy sa jedná o platformy, ktoré ponúkajú mladým ľuďom možnosť konzumovať zábavný, a občas aj náučný obsah.

Každá sociálna sieť má aj svoje nevýhody. Tým, že tvorba obsahu na sociálnych sieťach je v drvivej väčšine na slobodnom rozhodnutí jednotlivca, tak sa môže stať, že mládež môže naraziť aj na obsah, ktorý je pre ňu nevhodný.

Všeobecné odporúčania pre bezpečné používanie sociálnych sietí:

- 1 **Chráňte svoje osobné údaje:** Nikdy nezdieľajte citlivé informácie, ako sú adresy, telefónne čísla, heslá alebo finančné údaje. Nastavte si súkromie tak, aby váš obsah videli len ľudia, ktorým dôverujete.
- 2 **Budte kritickí k obsahu:** Sociálne siete často šíria neoverené informácie a dezinformácie. Vždy si overte zdroj a nešírte informácie, ktorých pravdivosť nie je jasná.
- 3 **Obmedzte čas strávený na sociálnych sieťach:** Nadmerné používanie sociálnych sietí môže viesť k psychickým problémom, ako je stres, úzkosť a FOMO (strach z premeškania). Nastavte si časové limity na používanie aplikácií.
- 4 **Nekomunikujte s niekým, koho nepoznáte:** Ak vás kontaktuje niekto, koho nepoznáte, radšej jeho správy ignorujte.
- 5 **Väčšina sociálnych sietí má stanovenú spodnú vekovú hranicu 13 rokov:** Nedovoľte vašim mladším deťom zakladať si účty na sociálnych sieťach príliš skoro. Argumentovať môžete aj týmito odporúčaniami a rizikami. Aj so staršími deťmi, ktoré už vstúpili na niektorú sociálnu sieť, sa opakovane vracajte k týmto rizikám a vysvetľujte ich na konkrétnych príkladoch.





Špecifické odporúčania pre jednotlivé sociálne siete

Každá zo sociálnych sietí
vo svojej jedinečnosti
prináša aj špecifické riziká,
ktoré je dobré adresovať čo
najskôr, ideálne ešte
predtým, ako dovoľíte vašim
deťom vstup na danú sieť.





TikTok

TikTok ako sociálna sieť je pôvodom čínska aplikácia, ktorá sa snaží svojich užívateľov prilákať pomocou takzvaných shorts. Sú to pár sekundové videá, ktoré môže natočiť a zverejniť prakticky ktokoľvek. Či už ide o rôzne výzvy, alebo krátke vtipné videá, TikTok sa v posledných rokoch stal miestom, kde mladí ľudia travia najväčšie množstvo času.

➔ Riziko neprimeraného obsahu:

TikTok častokrát odporúča videá, ktoré nie sú vhodné pre všetky vekové kategórie. Nastavte vekové obmedzenia a sledujte, aký obsah deti sledujú. Spolu s deťmi sa naučte, ako si „vychovať“ algoritmus TikTok-u tak, aby im zobrazoval bezpečný obsah s pridanou hodnotou. Okrem toho sa na platforme objavujú nebezpečné trendy a výzvy, ako napríklad „piercing challenge“, ktoré môžu viesť k fyzickým zraneniam. Sledujte, aký obsah deti sledujú a vysvetlite im riziká spojené s týmito výzvami.

➔ Ochrana súkromia:

Zabezpečte, že profil je nastavený ako súkromný, aby cudzí ľudia nemohli sledovať alebo komentovať vaše príspevky.

➔ Šírenie kontroverzného obsahu pomocou AI:

TikTok je čoraz častejšie využívaný na šírenie dezinformácií a nevhodného obsahu pomocou nástrojov umelej inteligencie (AI), vrátane nebezpečných prekladov, napríklad preložené (pôvodné) Hitlerove prejavy. Tento typ obsahu môže mať veľmi negatívny dopad na mladších užívateľov. Dbajte na to, aby ste deťom vysvetlili, prečo je dôležité rozpoznávať extrémistický obsah a dezinformácie.

➔ Politické riziká a vplyv Číny:

TikTok, ako sociálna sieť vlastnená čínskou spoločnosťou ByteDance, vzbudzuje obavy z možného vplyvu Komunistickej strany Číny (KSC) na jej obsah a politiku ochrany údajov. Existuje podozrenie, že KSC môže ovplyvňovať algoritmy TikToku, aby podporovala dezinformácie. Tieto obavy zahŕňajú zber obrovského množstva osobných údajov, ktoré môžu byť spracovávané v súlade s čínskymi zákonmi. Tieto riziká sú dôležité pre rodičov aj verejnosť, aby zvažili, aký vplyv má táto platforma nielen na súkromie, ale aj na celkový spoločenský a politický kontext.

Preto je dôležité udržiavať obozretnosť, vysvetľovať deťom riziká tejto platformy a obmedziť používanie TikToku u mladších užívateľov. Najmä v prípade neustáleho sledovania a odporúčaného obsahu, ktorý môže byť politicky alebo ideologicky ovplyvnený.



Instagram

Instagram, na rozdiel od TikTok-u, dáva možnosť užívateľom zarobiť si priamo peniaze pomocou platených reklám. V praxi to znamená, že firmy ponúkajú tvorcom obsahu na instagrame produkty, ktorým urobia títo tvorcovia reklamu a následne dostanú honorár.

Pozor na „influencerov“:

Instagram je plný reklamného obsahu od influencerov. Naučte deti rozlišovať medzi reklamami a autentickými príspevkami. Vysvetlite im, prečo nie dôležité nezdieľať osobné informácie s cudzími ľuďmi. Okrem toho by mali byť opatrní pri sledovaní obsahu súvisiaceho so životným štýlom, pretože mnohí influenceri môžu propagovať nerealistické štandardy krásy.

Škandál s propagáciou porúch príjmu potravy (PPP):

Instagram bol opakovane kritizovaný za šírenie obsahu, ktorý propaguje PPP, ako napríklad anorexiu alebo bulímiu. Vyhľadávanie a algoritmy Instagramu často odporúčajú obsah zameraný na nebezpečné diétne praktiky a extrémne chudnutie, čo môže negatívne ovplyvniť sebavedomie a zdravie mladých užívateľov (nielen dievčat, ale aj chlapcov). Rodičia by mali kontrolovať, aké účty ich deti sledujú, a uistiť sa, že sú vystavené pozitívnym a zdravým vzorom, ktoré podporujú zdravé vnímanie tela a výživy.

Filtrovacie nástroje:

Využívajte nástroje na filtrovanie komentárov a správ, aby ste znížili riziko online šikany a nevhodných interakcií, ktoré sa často objavujú v súvislosti s fyzickým vzhľadom a sebavedomím užívateľov.



YouTube

YouTube obsahuje na rozdiel od predošlých dvoch sociálnych sietí hlavne dlhšie videá (ale dnes už aj tzv. shorts podobné videám z TikTok-u) a povoľuje registráciu až od 16 rokov. Má výhodu v tom, že distribúcia obsahu je výrazne regulovanejšia ako na iných sieťach, napr. výrazne bojuje proti obsahu, ktorý slúži ku kyberšikanovaniu a zároveň nepovoľuje extrémne vulgárny a nenávisťný obsah.

Kontrola odporúčaného obsahu:

YouTube algoritmy často ponúkajú obsah, ktorý môže byť nevhodný pre mladšie vekové skupiny. Okrem toho existuje riziko, že algoritmy môžu viesť k obsahu spojenému s dezinformáciami, konšpiračnými teóriami a manipuláciami. Tento jav, známy ako „rabbit hole“ (králičia nora), spôsobuje, že užívatelia postupne sledujú stále extrémnejšie a nevhodnejšie videá. Rodičia by mali nastaviť režim pre deti (YouTube Kids) a pravidelne kontrolovať, aké videá platforma odporúča.

Šírenie konšpirácií a dezinformácií:

YouTube je často používaný na šírenie konšpiračných teórií, dezinformácií a pseudovedy, vrátane tém, ako je popieranie klimatickej zmeny, anti-vakcinačné hnutia alebo politické manipulácie. Tieto videá môžu mať vplyv na mladých ľudí a ich vnímanie sveta. Rodičia by mali deťom vysvetliť, ako rozpoznať dôveryhodné zdroje a kriticky hodnotiť informácie, ktoré konzumujú online.

Obmedzenie reklám:

V YouTube Kids verzi sú reklamy limitované, ale v bežnom YouTube je potrebné vysvetliť deťom, že mnoho videí obsahuje skrytú reklamu, ktorá môže manipulovať ich nákupy alebo návyky.





Twitch

Spomedzi všetkých doposiaľ spomenutých sociálnych sietí je Twitch jediná platforma, kde tvorcovia dostávajú priamo zaplatené od sledovateľov. Obsah sa väčšinou týka hrania hier.

➔ Riziko nevhodných streamov:

Niektoré streamy môžu obsahovať násilné alebo vulgárne správanie. Vytvorte si spolu s deťmi zoznam bezpečných streamov a kanálov, ktoré sú vhodné pre deti. Dajte si záležať na tom, aby ste si pozreli aspoň nejaký čas vysielania a spoznali jednotlivých streamerov na tolko, aby ste si boli istí, že nepropagujú hodnoty alebo obsah, ktorý je v rozpore s vašimi rodinnými hodnotami.

Kontrola chatu:

➔ Vysvetlite deťom, aby si dávali pozor, s kým komunikujú počas live chatu a aby vedeli, ako využívať funkcie moderovania a blokovania nevhodných užívateľov.





Telegram

➔ Riziko škodlivých skupín a kanálov:

Telegram je známy tým, že poskytuje platformu pre anonymnú komunikáciu a prístup k rôznym skupinám a kanálom, ktoré môžu šíriť dezinformácie, nebezpečné myšlienky alebo nevhodný obsah. Keďže ide o neregulovanú sociálnu sieť, kontrola obsahu je minimálna, čo zvyšuje riziko prístupu k extrémistickému a nezákonnému materiálu. Rodičia by mali sledovať, do akých skupín a kanálov sa deti zapájajú, a využívať nástroje na filtrovanie obsahu.

➔ Vplyv proruskej propagandy:

Telegram, ako ruská sociálna sieť, vzbudzuje obavy z jej možného využitia na šírenie proruských dezinformácií a propagandy, najmä v kontexte vojny na Ukrajine. Slovensko je zraniteľné voči tejto forme manipulácie, pretože proruská propaganda sa snaží podkopávať západné demokratické hodnoty a destabilizovať spoločnosť. Telegram je často využívaný ako kanál na šírenie politických manipulácií, ktoré môžu mať vážny dopad na verejnú mienku. Rodičia a verejnosť by mali byť obozretní, kriticky hodnotiť obsah na tejto platforme a byť si vedomí možného ovplyvňovania.

➔ End-to-end šifrovanie:

Aj keď je komunikácia na Telegrame šifrovaná, čo poskytuje určitú úroveň ochrany súkromia, šifrovanie môže byť zneužitá na šírenie nelegálneho obsahu a extrémistických materiálov bez väčšej kontroly. Upozornite deti na riziká komunikácie s cudzími osobami a potrebu obozretnosti pri využívaní anonymných a neoverených kanálov.





Slovník pojmov, spojených so sociálnymi sieťami

Na záver vám ponúkame stručný slovník pojmov zo sociálnych sietí, ktoré nemusíte poznať, ale je užitočné ich chápať:

- **Algoritmus** - Proces, ktorý sociálne siete používajú na určovanie, aký obsah sa zobrazí používateľovi na základe jeho interakcií, záujmov a správania.
- **Influencer** – Osoba, ktorá má veľký počet sledovateľov a dokáže ovplyvniť ich názory, rozhodnutia alebo nákupné preferencie prostredníctvom svojho obsahu na sociálnych sieťach.
- **Hashtag (#)** – Slovo alebo fráza začínajúca znakom „#“, používaná na označenie a kategorizáciu obsahu, čo pomáha používateľom nájsť príspevky o konkrétnych témach.
- **Feed** – Zobrazenie obsahu (príspevkov, obrázkov, videí), ktorý používateľ vidí, keď otvorí svoju sociálnu sieť. Tento obsah je spravidla prispôsobený na základe algoritmu.
- **Story (Príbeh)** – Dočasný príspevok (fotka alebo video), ktorý je dostupný iba po obmedzený čas (napr. 24 hodín). Bežné napríklad na Instagrame, Facebooku a Snapchate.
- **Reels** – Krátke videá s hudbou alebo efektmi, ktoré používatelia môžu vytvárať a zdieľať na platformách ako Instagram a Facebook, podobné videám na TikToku.





- **DM (Direct Message)** – Súkromná správa, ktorú môže používateľ poslať inému používateľovi cez sociálnu sieť. Tieto správy nie sú verejne viditeľné.
- **Troll** – Osoba, ktorá zverejňuje provokatívne, škodlivé alebo ofenzívne príspevky s cieľom vyvolať reakcie, často negatívne.
- **Meme** – Zábavný obsah (často obrázky s textom alebo krátke videá), ktorý sa rýchlo šíri po internete a často sa týka populárnej kultúry alebo aktuálnych udalostí.
- **Followers (Sledovatelia)** – Ľudia, ktorí sledujú určitý profil na sociálnej sieti a dostávajú informácie o jeho aktivitách.
- **Tagovanie** – Označovanie iných používateľov v príspevkoch alebo komentároch, čo môže viesť k upozorneniu daného používateľa a zobrazeniu príspevku v jeho aktivitách.
- **FOMO (Fear of Missing Out)** – Pojem popisujúci úzkosť alebo strach z toho, že niečo zmeškáme, najmä na sociálnych sieťach, keď vidíme, že ostatní sa zúčastňujú na zaujímavých udalostiach alebo aktivitách.
- **Viral (Vírusový)** – Obsah, ktorý sa veľmi rýchlo a vo veľkom šíri po internete, často kvôli svojej zábavnosti alebo šokujúcemu obsahu.
- **Reactions (Reakcie)** – Spôsoby, ako používatelia môžu vyjadriť svoje emócie voči príspevkom (napríklad „lajky“, „srdiečka“ alebo špecifické reakcie ako „smiech“, „smútok“).





- **Shadowban** – Opatrenie, keď je obsah používateľa zablokovaný alebo skrytý bez toho, aby o tom bol používateľ priamo informovaný. Obsah môže byť ťažšie nájsť alebo menej viditeľný pre ostatných.
- **Filter** – Efekt alebo úprava, ktorá sa aplikuje na fotografie a videá na zlepšenie alebo zmenu ich vzhľadu.
- **Digitálny detox** – Zámerná prestávka od digitálnych zariadení a online platforiem s cieľom zlepšiť duševnú pohodu a znížiť stres.
- **Rabbit hole** – Situácia, keď sa človek stratí v nekonečnom prúde online obsahu, čo často vedie k strate času a sústredenia.



Na tvorbe materiálu sa podieľal tím VÚDPaP v zložení:
Mgr. Michal Božík, Mgr. Annamária Brijáková, Mgr. Lukáš Čuchor