

KidSAFEdu-online biztonság gyerekeknek a határmenti térségben

Hintalovon Gyermekjogi Alapítvány - FutuReg Polgári Társulás

SKHU/WETA/1901/4.1/317

## Gyakori kérdések



**Budujeme partnerstvá**

**Partnerséget építünk**

Európsky fond regionálneho rozvoja

Európai Regionális Fejlesztési Alap



**KIDSAFEDU**



Online felmérés a nyugati  
határtérség iskoláiban  
**KIDSAFEDU**

[www.skhu.eu](http://www.skhu.eu)

[www.rdvetc-spf.eu](http://www.rdvetc-spf.eu)

## **1. Mit nevezünk személyes adatnak?**

Személyes adat minden olyan információ, ami egy élő személlyel kapcsolatos. Azok az összegyűjtött adatok is ide tartoznak, ami alapján egy bizonyos személyt pontosan be lehet azonosítani. Egy szolgáltató (pl. cég, weboldal, online webáruház stb.) a munkája során emberek személyes adataival találkozik valamilyen formában. Például online böngészés vagy vásárlás, chatablak, személyes találkozás során. És ha ezeket akár papíron, akár digitálisan tárolja és kezeli, akkor ezt csak szigorú szabályok betartásával teheti meg. Van egy Európai Unió által hozott jogszabály, ami védi ezeket a személyes adatokat. Ezt nevezzük általános adatvédelmi rendeletnek, vagy sokszor lehet látni, hogy így utalnak rá: GDPR. Ez minden Uniós országban kötelező betartaniuk a cégeknek, szolgáltatóknak, intézményeknek. Nem számít az sem, hogy az adatokat milyen módon tárolják: IT-rendszerben, videokamerás megfigyelőrendszerben vagy papíron. Ha személyes adatokról van szó, akkor a jogszabályt be kell tartani. Személyes adat lehet pl. egy személy neve, lakcíme, e-mail címe, telefonszáma, GPS adata, IP címe, hivatalos igazolványa, arcképe, hangja vagy például az orvosi adatai is. Csak akkor nem vonatkoznak a személyes adatokra a GDPR előírások többé, ha a szolgáltató visszafordíthatatlanul anonimizálja ezeket. Nagyon sok rendszer gyűjti, hogy mire és hogyan használjuk a netet. Szinte bármilyen oldalra, amit felkeresel, be vannak kötve olyan elemzőprogramok, amik figyelik és rögzítik, hogy pl. hány éves vagy (hogy ne láthass olyan tartalmakat, amik károsak vagy ártalmasak lehetnek); milyen eszközt használsz (hogy olyan méretben, formában láthasd a téged érdeklő tartalmakat, amik annak megfelelnek); milyen gyakran és melyik oldalait látogatod (ezekből tudja, mi érdekelhet, milyen tartalmakat érdemes ajánlania neked); mennyi időt töltesz ezeken az oldalakon; vagy hogy épp milyen nyelven olvasod ezeket az oldalakat. Mindezt általában nem kötik össze a neveddel, a profiloddal, egyéb személyes adataiddal, csak névtelenül gyűjtik, és elemzik. De ha már bejelentkezve használsz egy olyan oldalt vagy alkalmazást (például online megrendelést adsz le valahol), ami más, személyes adataidhoz is hozzáfér (pl. a neved, e-mail címed, lakhelyed, születési dátumod stb.),

akkor ezek az információk a telefonodon vagy a gépeden tárolt többi adattal (képek, videók, elküldött e-mailek, chatbeszélgetések, böngészési előzmények) együtt veszélyt jelenthetnek, ha illetéktelen kezekbe kerülnek.

## **2. Miért értékesek a személyes adataink?**

A személyes adataink, amiket több rendszer, program is folyamatosan gyűjt rólunk, elsősorban ahhoz kellene, hogy az internet egyre jobb és egyre kényelmesebben használható hely lehessen: egy olyan hely, ahol a felhasználók visszajelzései és élményei alapján javítják a felületeket, személyre szabott tartalmakat tudnak adni, illetve a tőlük érkező információktól lesznek egyre pontosabbak a térképek, szótárak és hasonló, „közösen” használt rendszerek. Amikor egy oldal használatához a „rendben” gombra kattintasz azon a felugró ablakon, amelyik az adataid kezeléséhez kér tőled beleegyezést, általában erre mondasz igent. Sokszor viszont más információk kezelésébe is beleegyezel: amikor például letöltöd az Instagramot a telefonodra, megengeded neki, hogy hozzáférjen a mobilodon tárolt fényképekhez, a Facebookkal megosztod, mikor, merre jársz és kivel (hiszen a társaságodban lévő többi ember telefonja is észleli ugyanezeket az adatokat), míg más alkalmazások a mikrofonodhoz vagy a kamerádhoz kérhetnek hozzáférést. Amíg ezek az adatok csak ahhoz kellene, hogy használhatóbb, kényelmesebb legyen a net, és nem kötik össze az egyes tőled érkező információkat egy nagy, központi felületen, igazából nincs baj azzal, hogy ezeket megosztod. Ha viszont ezek nem úgy kerülnek felhasználásra, ahogy eredetileg tervezték, mert pl. elveszíted a telefonodat, vagy bejelentkezve maradsz egy többek által használt gépen; egy új, az otthoni wifit használó eszközön (pl. okosóra, drón vagy okosotthonhoz szükséges eszköz) nem változtatod meg a gyári jelszót és felhasználónevet (vagyis lehetővé teszed, hogy bárki, aki szeretne, szabadon böngésszen az otthoni hálózatotokon keresztül megosztott információk között); letöltesz egy olyan alkalmazást, vagy megnyitasz egy olyan oldalt, ami a háttérben (észrevétlenül) futó adathalász-alkalmazást vagy vírust telepít a gépedre; olyan oldalt

vagy alkalmazást használ, ami nem biztonságos szervereken vagy hálózatokon tárolja az adataidat, stb. Nos ilyen és ehhez hasonló esetekben mindezen adatok – kiegészülve azokkal az információkkal, amiket például a levelezésedből, a fényképeidből, a hangfelvételeidből ki lehet következtetni – nagyon veszélyesek lehetnek. Ha van egy olyan ember vagy szervezet, akit nem a jó szándék vezérel, akkor az információk birtokában akár kárt is okozhat. Zsarolhat azzal, hogy megosztja a tőled szerzett képeket, beszélgetéseket a neten, vagy épp ellenkezőleg: pénzt kér azért, hogy hozzáférhess a saját, a gépeden vagy telefonodon tárolt tartalmaidhoz. Használhatja rossz célokra a profilodat, feltörheti a felhasználói fiókjaidat, ott a nevedben tartalmakat oszthat meg, fenyegethet másokat, de magát az eszközt (a gépedet vagy az okostelefonodat) is használhatja arra, hogy vírust vagy spameket küldjön más felhasználóknak.

### **3. Hogyan védjem meg a személyes adataimat?**

A személyes adataid védelme nagyrészt a cégek és szolgáltatók feladatai közé tartozik. A rájuk vonatkozó előírások szerint ugyanis ők kötelesek mindent megtenni azért, hogy ha a személyes adataidat kezelik, azt a szabályoknak megfelelően tegyék. 2018 óta minden oldalnak és alkalmazásnak elérhető és könnyen megtalálható helyen kell tájékoztatnia arról, hogy milyen adataidat milyen célból gyűjti, és mennyi ideig tárolja (általában ezt adatvédelmi nyilatkozat vagy tájékoztató néven találod meg). Ha ezt egyáltalán vagy csak nagyon nehezen éred el egy oldalon, az már önmagában gyanús lehet. Van azonban néhány olyan dolog, amit te magad is megtehetsz a személyes adataid biztonságáért. Az egyik, hogy készíts biztonsági másolatot. Ez jó arra, hogy adataid akkor is biztonságban legyenek, ha valamelyik készüléked elveszne, megsérülne, vagy esetleg ellopnák. A biztonsági másolatok tárolására a legegyszerűbb megoldás pl. egy külső merevlemez használata. A másik, hogy a családban gondoskodtok a WIFI – vezeték nélküli kapcsolat – biztonságáról. Az otthoni WIFI-hálózat viszonylag könnyű célpontja lehet a hackereknek, hiszen sokszor túlnyúlik a lakás/ház határain. Ezért fontos a WIFI-hez tartozó legbiztonságosabb jelszót

használni. Ez jó, ha betűket, számokat és különleges karaktereket is tartalmaz. Fontos az is, hogy amennyire lehetséges, kerülj a nyilvános WIFI-hálózatokat. Ha esetleg mégis rácsatlakoznál egy ilyenre, akkor érdemes csak a „<https://>” kezdetű weboldalakat megnyitni, mert ezek biztonságosabb kapcsolatot jelentenek, mint a „<http://>” kezdetűek. A rosszindulatú vírusok, programok rengeteg gépet tettek már használhatatlanná. Ezért jó, ha rendelkezel a számítógépeden vírusirtó programokkal. A jelszavaid gyakori változtatása is egy olyan dolog, amit érdemes időről-időre megtenni. A szakemberek szerint egy jelszónak érdemes legalább 15 karakter hosszúnak lennie, és számot, betűt, egyéb karaktert is tartalmaznia. Emellett soha ne tartsd ezeket a készülékek közelében leírva és ne gyűjtsd őket egy helyen (se digitálisan, se papíron). Építs be mindig többlépcsős biztonsági belépést a bejelentkezéseknél. Legyél óvatos a gyanús e-mailekkel is. Alapszabály, hogy ha egy gyanúsnak tűnő üzenet vagy mail érkezik egy ismerősödtől, szolgáltatótól, inkább vedd fel a kapcsolatot az állítólagos feladóval más úton. Vagy csupán hagyd figyelmen kívül a levelet. A közösségi oldalak használatával se érdemes túlzásba esned. A privát profil a jó profil. Ha eddig esetleg nyilvános profiljaid voltak, akkor ellenőrizd ezeket. Az ilyen oldalakon megosztott információkat érdemes lehet törölni vagy legalább korlátozni. És semmiképp ne ossz meg nyilvánosan olyan személyes adatokat magadról, mint a születési adataid vagy a lakcímed. Ha olyan oldalt, programot használnál, aminek a használatához különösen érzékeny adatok megosztása szükséges (ilyen például az egészségügyi állapotod, esetleges betegségeid, szedett gyógyszereid, szexuális érdeklődésed, szokásaid, vallásod), akkor mindig jobb inkább egy kicsit túl – akár feleslegesen – óvatosnak lenni, mint később megbánni, hogy olyan adataid kerültek napvilágra, amikhez rajtad kívül csak annak szabadna hozzáférni, akivel te azokat önszántadból meg szeretnéd osztani.

#### **4. Mit tehetek, ha nem megfelelően bánnak a személyes adataimmal?**

A weboldalak, programok, appok adatvédelmi tájékoztatójából általában ki kellene derülnie annak is, hogy hogyan tudhatod meg azt, hogy milyen személyes adatokat

tárolnak rólad, illetve hol kérheted ezeknek a törlését. Ha úgy érzed, valami nem oké, hogy valaki visszaélt vagy vissza tervez élni az adataiddal, vagy feltörték valamelyik fiókot, eszközüdet, azt fontos mielőbb jelezni. A legjobb, ha szólsz erről egy felnőttnek, de ha ez nem lehetséges, sok mindent magad is bejelenthetsz a hatóság internet hotline oldalán: <http://nmhh.hu/internethotline/>

Attól, hogy valamilyen felület használatáért pénz helyett az adataiddal fizetsz, még jogod van ahhoz, hogy ezeket a te biztonságodat és jogaidat szem előtt tartva kezeljék. Ha pedig úgy érzed, ezt nem biztosítják számodra, bátran kérj segítséget!

## **5. Milyen a biztonságos jelszó?**

Amennyire csak teheted, érdemes különböző jelszavakat használni különböző platformokon (és nem ugyanazt mindenhol).

- próbálj arra törekedni, hogy minél több karakterből álljon egy jelszavad (a szakemberek tanácsa, hogy legalább 15 karakterből álljon egy jelszó);
- használj vegyes karaktereket (kis- és nagybetűket), számokat és különleges karaktereket;
- sehol ne adj meg könnyen kitalálható jelszót;
- a létrehozott jelszavadat tartsd titokban (másnak ne add meg és ne is írd le, ne gyűjtsd egy helyen ezeket);
- ha azt gyanítod, hogy a jelszavad kitudódott, azonnal változtasd meg.

## **6. Mire figyeljek az online kommunikációm során?**

Az online vagy a közösségi médiában való jelenléted a te magánügyed, és ez rajtad kívül maximum a szüleidre tartozik (a biztonságod érdekében). Ez a magánélethez való jogod része. Ha kipoztolod a véleményed valamiről például az Instán, ahhoz szintén jogod van. Ez az úgynevezett véleménynyilvánításhoz való jogod része. Közölheted a véleményed akár egy iskolában történt sztoriról is online. De tudnod kell, hogy ennek komoly korlátai vannak. Nagyon fontos, hogy miközben kifejted a véleményed,

tiszteletben kell tartanod mások jogait (mások méltóságát, becsületét). Egy-egy ilyen posztod kapcsán például ne említs konkrét neveket, ne minősíts stb. Ha például iskolai sztorit osztanál meg és nem megfelelően nyilatkozol valakiről, akkor az iskola házirendjében meghatározottak szerint felelősségre vonhatnak. Viszont ha a szabályoknak megfelelően jársz el, akkor emiatt nem kérhetnek számon. Mindig figyelj arra, hogy milyen stílusban, milyen szavakat használva fogalmazol. Nagyon fontos, hogy ne szitkozódj, ne gúnyolj ki és ne sérts meg másokat, mert ezekkel már túllépheted a megengedett határokat. Ugyanis az általad megbírált személynek is megvannak a jogai, a méltósága, amit ha megsértesz, jogosan felléphet ellened. Ha esetleg feldühített egy társad vagy tanárod igazságtalan viselkedése, mielőtt erről meggondolatlanul posztolnál ország-világ előtt, érdemes lehet az illetőnél megpróbálkozni egy megbeszéléssel is. Érdemes odafigyelni a saját biztonságodra is az online kommunikációd során. Nem szabad nyilvános profillal jelen lenned a közösségi média felületein, és személyes adatokat megosztanod másokkal. Soha ne posztold, ne add meg és ne küldd el a lakcímedet, a legfontosabb személyes adatokat magadról idegeneknek. Ismeretlen profilokkal mindig óvatosan bánj. Soha ne küldj magadról fotókat, videókat, személyes adatokat. Bármilyen gyanúsat észlelsz, jelentsd az illetőt az adott oldalon, ha erre van lehetőség és azonnal tiltsd is le.

## **7. Mit jelent az online bántalmazás?**

Azt nevezzük általánosságban bántalmazásnak, amikor valakivel rendszeresen és szándékosan olyat tesznek vagy olyat mondanak, ami bántó, és ami már túllép egy bizonyos határt. Ilyenkor sokan csak fizikai bántalmazásra gondolnak, de nemcsak ez fordul elő. Beszélhetünk a fizikai bántáson túl szóbeli, érzelmi bántalmazásról, szexuális zaklatásról vagy erőszakról is. Fizikai bántalmazás például a verekedés, szóbeli pedig a becsmérlő, megalázó és bántó szavak használata a másikkal szemben. Van olyan, hogy felnőtt bánt felnőttet vagy esetleg egy gyereket. De előfordul olyan is, hogy egy vagy több gyerek bánt egy másikat. Ezt az utóbbit kortárs bántalmazásnak vagy másnéven „bullying”-nak is hívjuk. A bántalmazás megtörténhet az utcán, az

iskolában vagy akár az interneten is. A kiközösítést és zsarolást is a bántalmazási formák közé sorolhatjuk, és az online formáját ezeknek „cyberbullying”-nak is hívják. A cyberbullying-nál is több dolog történhet. Például lejárató kommenteket írhatnak a közösségi oldalakon a másokról, feltölthetnek róla kínos fényképet vagy videót. Küldhetnek sértő vagy fenyegető üzeneteket, létrehozhatnak profilt a másik nevében, hogy így lejárássák mások előtt, vagy a nevében küldenek az illető ismerőseinek üzenetet. Akik egy kortárs bántalmazás folyamatában részt vesznek: a bántó, és az, akit bántanak (esetleg mindkettőjük segítői, ha vannak), na meg a külső szemlélődők, akik vagy nem mernek, vagy nem akarnak tenni semmit a bántalmazás ellen. Ha felnőtt követi el egy gyerekkel szemben az online bántalmazást vagy zaklatást, akkor ezt általában titokban igyekszik tartani. Akár gyerek, akár felnőtt bántana téged az online térben, azonnal érdemes egy olyan felnőtthez fordulnod, akiben megbízol.

## **8. Mit tegyek, ha osztálytársaim zaklatnak az interneten?**

Az nagyon megterhelő érzelmileg, ha mások ellened fordulnak és bántanak, vagy valamilyen okból nem szólnak hozzád, elkerülnek és kiközösítenek a suliban vagy a közösségi média oldalakon. Emiatt teljesen természetes, ha haragot, félelmet, csalódottságot érzel. A legfontosabb, hogy tudd, ez nem a te hibád, és nem kell ebben a helyzetben egyedül lenned. Beszélj erről valakivel. Nem biztos, hogy tanácsra van szükséged, viszont önmagában az, ha van olyan ember, akiben megbízol és akinek elmondhatod, segíthet abban, hogy jobban érezd magad. Megpróbálhatsz beszélni azokkal is, akik a csoportban a legközelebb állnak hozzád. Ha elég határozott vagy, esetleg megbeszélheted a dolgot a hangadókkal, akiktől a kiközösítés ötlete származik (ha tudod, hogy kik ők, és nem félsz tőlük). Elmondhatod a történeteket egy felnőttnek is, akiben megbízol (a szüleidnek, egy tanárnak vagy másnak). Kérdezd meg, ők mit tennének ilyen helyzetben. Felkeresheted az iskolában dolgozó szociális munkást vagy iskolapszichológust is. Beszélj neki arról, ami történt, és próbáljátok együtt megérteni a helyzetet, kitalálni a megoldást. Ha hosszú ideig fennáll ez a helyzet, mindenképp kérj segítséget a szüleidtől és rajtuk keresztül az osztályfőnöködtől, tanáradtól. Ha egy



bántalmazás, zaklatás akár az iskola épületében, akár az online térben történik az osztálytársaid részéről, az semmiképp nincs rendben és fontos, hogy következménye legyen. Efelől pedig az iskolának szükséges intézkednie.

## **9. Mit tegyek, ha idegenek zaklatnak az interneten?**

Ha folyamatosan vagy rendszeresen bánt téged valaki az interneten keresztül, az semmiképp sem elfogadható. Mivel büntetendő cselekményről van szó, akár feljelentésnek is lehet helye ilyen esetben. Ha az elkövetővel nem találkozol élőben (tehát közvetlenül nem veszélyeztet), attól ez még ugyanúgy bántalmazásnak számít, és teljesen normális, ha a helyzet nagyon rossz érzéseket, szorongást kelt benned. Tudnod kell, hogy senkinek nincs joga ahhoz, hogy így bánjon veled. Érezheted úgy, hogy talán attól véget ér az egész, ha tudomást sem veszel róla, de a tapasztalatok szerint ez a hozzáállás épp az elkövetőnek kedvez. Mások zaklatása, háborgatása, megfélemlítése és a magánéletébe való beavatkozás nem elnézhető. Érdemes tudni, hogy ha 14 évesnél idősebb személy követi el a netes zaklatást, büntetőeljárás is indítható ellene. Nagyon fontos, hogy ilyenkor segítséget kérj egy felnőttől, akiben teljesen megbízol. Ha a neten egy idegen zaklat, akkor érdemes az alábbi lépéseket betartani:

- ne reagálj első felindulásból, adj időt magadnak, hogy átgondold, mi történt;
- avass be a dologba egy olyan felnőttet, akiben megbízol;
- készíts képernyőfotókat vagy mentsd el a tartalmakat (pl. e-mailt, videót, képet, üzenetet stb.), amiket bántónak érzel, hogy maradjon nyoma annak, ami történt, és azt is őrizd meg, hogy mikor kaptad ezeket;
- ne reagálj semmit a zaklató kommentekre, üzenetekre;
- jelentsd a zaklatást az adott oldalon, ha erre van lehetőség, tiltsd le a zaklató felhasználót;
- a yelon.hu, a kek-vonal.hu és az nmhh.hu/internethotline oldalakon, valamint a gyermek lelkeségély vonalon (116-111) is kérhetsz segítséget, illetve kaphatsz további információkat;

– a szüleiddel együtt forduljatok a rendőrséghez, és tegyetek feljelentést a zaklatás ellen.

## **10. Mik a következményei a feljelentésnek?**

Feljelentést a rendőrségen lehet tenni, szóban/írásban (akár e-mailben vagy ügyfélkapun keresztül is). A feljelentést követően a rendőrség nyomozni kezd, bizonyítékokat keres, tanúkat hallgat meg. Az ügyben eljáró hatóságnak 3 nap áll rendelkezésére, hogy megvizsgálja a feljelentést. Dönthet úgy, hogy elrendeli a nyomozást (ha elég alapos a gyanú arra, hogy bűncselekmény történt), vagy dönthet úgy is, hogy a feljelentést elutasítja, és további lépéseket nem tesz az ügyben. A nyomozással elkezdődik annak kiderítése, hogy mi történt pontosan, és ki mit csinált. Ennek része, hogy beidézik mindazokat, akik valamilyen információval szolgálhatnak (ők a tanúk). A nyomozás során bizonyítékokat gyűjtenek (pl. házkutatást tarthatnak, foglalhatnak tárgyi bizonyítékokat, szakértői véleményeket kérnek). Sor kerülhet szembesítésre is (18 éven aluli bántalmazott esetén, vagy az elkövető beismerő vallomása esetén ez mellőzhető). A bizonyítékok alapján megállapítják azt, hogy mi történt (ez lesz a tényállás), és hogy az milyen bűncselekménynek felel meg. Ezután az ügyészség vádat emel. Itt kezdődik a bírósági szakasz. A bíróság megvizsgálja a vádat, és dönt a vádlott felelősségre vonásáról. Itt ismét tanúk beidézése, bizonyítékok vizsgálata zajlik. Ezután a következő esetek történhetnek:

- Ha nincs elég bizonyíték, akkor a bíróság bizonyítékok hiányában lezárja az eljárást.
- Ha úgy ítéli meg a bíróság, hogy ami történt, az nem bűncselekmény, akkor is lezárja az eljárást, és nem szab ki büntetést.
- Ha úgy találja a bíróság, hogy megáll a vád, akkor ítéletben büntetést szab ki a vádlottra.

## **11. Van olyan oldal, amit ha megnézek, akkor azért bírságot vagy büntetést kapok?**

Az interneten vannak káros vagy veszélyes tartalmak, amelyek veszélyes dolgokat népszerűsítnek, és tiltottak. Ilyennek minősülnek többek között például:

- a gyermekpornográf tartalmak;
- a rasszista, idegengyűlöletre vagy fajgyűlöletre uszító tartalmak;
- az erőszakos tartalmak;
- a bűncselekményre felbujtó (pl. drogfogyasztásra, kóros éhezésre, öngyilkosságra buzdító) oldalak.

Ha esetleg ilyen tartalmakat látsz a neten, az rád nézve önmagában még nem minősül bűncselekménynek. Tehát: csak a megnézése neked nem jelent kifejezett büntetést vagy bírságot, hiszen véletlenül is előfordulhat ilyen. Azonban nagyon fontos tudnod, hogy az már bűncselekmény, ha ilyen tartalmakat bárki például letölt, hozzáférhetővé tesz, terjeszt, megszerez, továbbküld vagy elkészít. Ilyenkor egy megindult eljárás során büntethető is az illető.

## **12. Mik azok a gyermekpornográf tartalmak?**

A gyermekpornográf tartalom a gyerekkorú (azaz a 18 évesnél fiatalabb korú) személyekről készült szexuális tartalmú felvételeket jelenti (ezek lehetnek képek, videók, filmek). Törvénytelennek számít, ha valaki ilyen képet vagy videót akár letölt, akár továbbküld, vagy például a készítésében részt vesz. Már 14 éves kortól büntethető az, akivel szemben ilyen eljárás megindul. A megfelelő szűrőprogramok telepítése az általad használt telefonon/laptopon is sokat segíthet, hogy ne fuss bele ilyen tartalmakba. Ha pedig mondjuk egy film kapcsán nem tudod eldönteni, hogy csak művészfilm vagy tényleg pornó, mielőtt bármit tennél vele, érdemes pl. a címe alapján utánaolvasni, hogy mire számíthatsz.

## **13. Mik azok az uszító platformok?**

Talán veled is előfordult már, hogy találkoztál a neten olyan bloggal vagy fórummal, ahol valamilyen csoportot sértő, megalázó vagy akár fenyegető kommenteket,

írásokat olvastál, és ahol másokat is ilyen viselkedésre buzdítanak, mert ezzel is erősíteni akarják a célcsoport elleni előítéleteket. Ilyen felületeken olyan felháborító tartalmakkal is találkozhatasz, amik elbizonytalaníthatnak. Hasonlóan tiltja a törvény az olyan platformokat, ahol önkényuralmi jelképeket (sarló és kalapács, horogkereszt) hoznak nyilvánosságra.

#### **14. Mi a szexting és miért kockázatos?**

Szextingről akkor beszélünk, Rengeteg olyan bejegyzést találni a neten, amikben arról olvashatsz, valaki megbánta, hogy korábban erotikus képet küldött magáról. A szexting az, amikor a fiatalok egymásnak küldenek szexuális tartalmú felvételeket, meztelen-félmeztelen, erotikusan pózoló fotókat, videókat. Alapvetően persze nincs azzal semmi baj, ha neked is tetszik ez az ötlet – ha szépnek találod magad, szívesen megörökítenéd, és szívesen megosztanád valakivel. De azzal sincs baj, ha neked rossz érzéseid vannak a dologgal kapcsolatban. Mindenképp érdemes azonban ezt alaposabban átgondolnod. A magyar törvények szerint ugyanis 18 év alatti személyről készült szexuális tartalmú kép vagy videó – ilyennek számít a félmeztelen, szexi fehéreneműs is – gyermekpornográf tartalomnak számít. És nemcsak a megosztása, de a tárolása is bűncselekmény. Tehát ha valaki más saját akaratából küld neked ilyet, és az megtalálható a telefonodon vagy a gépeden (mert nem törölted azonnal), akkor is bűncselekményről beszélünk. Vagyis, ha nem szeretnél bűncselekményt elkövetni, akkor az a biztos, ha nem készítesz, nem kérsz, nem küldesz, és nem őrzöl olyan képet, amin olyasmis is látszik belőled vagy bárki másból, amit nem mutatnál meg mindenkinek. Amit még fontos tudni, hogy ha olyannak küldenél magadról meztelen képet, aki ezt nem kérte tőled, akkor ezzel további bűncselekményt valósítasz meg: szexuális zaklatást. Ha a címzett még nincs 18 éves, akkor ez a szexuális zaklatás még súlyosabb büntetésre számíthat. Sajnos arra nincs semmi garancia, hogy ha a magad szórakoztatására vagy ajándékba privát képeket készítesz, azok később nem válnak publikussá. Egyrészt azért, mert sajnos előfordulhat – bármilyen elképzelhetetlennek is tűnik –, hogy akiben most mindennél jobban bízol, később irigységből, esetleg egy

csúnya szakítás vagy más sérelem miatt bosszút akar majd állni. Másrészt, mert ami digitális, az sosem lehet teljesen privát. Nem kellene világhírű hackerek ahhoz, hogy a privát képeid kikerüljenek a nagy nyilvánosság elé: az is elég lehet, ha valamelyikőtök elhagyja a telefonját, tabletjét, laptopját, amin a képek vannak, vagy a suliban használt közös gépen elfelejt kilépni a Facebookjából. Ha pedig valami már kikerült az internetre, az általában ott is marad.

## **15. Mi az online behálózás (grooming)?**

A grooming angol szó, és becserkészést, behálózást jelent. Általában azt nevezzük így, amikor egy felnőtt egy gyerek közelébe férkőzik, hogy valamilyen szexuális tevékenységre vegye rá. Ez is a bántalmazás egyik formája: a bántalmazó fél kapcsolatot alakít ki valakivel (ismerkedés, barátkozás), miközben gyakran hazugságokkal próbálja elérni, hogy szexuálisan visszaélhessen vele. A grooming része lehet a fizikai bántalmazás, de az is, hogy a felnőtt megmutatja a nemi szervét, vagy más, egyértelműen szexuális tartalmú fotót, videót küld. Gyakran arra kéri a gyereket, hogy intim képeket készítsen magáról, vagy hogy ő készíthessen ilyen képeket a gyerekről. A grooming történhet személyesen, online, valamint egyszerre személyesen és online is. Két okból nagyon fontos megismerni ennek a behálózás fokozatait és az arra figyelmeztető jeleket. Egyrészt, hogy megakadályozzuk a szexuális bántalmazást, másrészt, hogy a már megtörtént bántalmazás, visszaélés elszenvetői segítséget kapjanak a történetek feldolgozásához. Bántalmazáskor ugyanis az érintett élete és mentális (lelki) egészsége sérül, de ez a trauma feldolgozható. Ha megértjük, hogy miről szól a grooming, és felismerjük, ha valaki be akar hálózni minket, akkor elkerülhetjük a bántalmazást és az ezzel járó fájdalmat. Például ha valakit online ismertél meg, az üzenetváltások közben elkezdi nem megfelelően viselkedni, észreveheted a veszélyt, tudhatod, hogy hogyan kérj segítséget és hogy hogyan lépj a helyzetből. Ráadásul segíteni tudsz másoknak is, ha ilyen helyzetbe kerülnek. Viszont a zaklatók nagyon találékonyak tudnak lenni: ha sikerül nekik az, amit el akartak érni, tudnod kell, hogy az soha nem a te hibád! Bármilyen korú, nemű, szexuális identitású,

nemzetiségű személy elkövetheti az online becserkészést. Az is lehet, hogy ismered, és az is lehet, hogy nem. A grooming az alábbi lépésekből tevődik össze általában:

1. a célpont kiválasztása: a bántalmazó általában sebezhető vagy sebezhető helyzetben lévő fiatalot keres: például olyat, aki gyermekotthonban lakik, vagy valamilyen képességében korlátozott. Az is fontos lehet számára, hogy magányos legyen, vagy szexuálisan kíváncsi. Vannak olyan bántalmazók, akik kamasznak adják ki magukat, vagy éppen támogatónak szeretnének tűnni: egy idősebb barátnak vagy mentornak látszanak, aki tanítani tudja a szerelmet vagy a szexet.

2. ismerkedés: online visszaélés esetén nem kell a zaklatónak ugyanazon a környéken laknia ahhoz, hogy a találkozás létrejöjjön a célpontjával a közösségi média, a játékok platformjai vagy más olyan felületek segítségével, ahol a felhasználók kommunikálhatnak. Az internetes felületek névtelenséget is engednek, ami a zaklatónak kedvez. Online beszélgetéskor nehéz meghatározni, hogy kivel van dolgunk, és mik a szándékai.

3. bizalomszerzés: a grooming során kulcsfontosságú, hogy a bántalmazó bizalmat ébresszen. Személyesen vagy online is próbál olyasmit nyújtani, amire a másnak épp szüksége van. A kiszemeltje lehet magányos, érezheti népszerűtlennek, elszigeteltnek magát, vagy unalmasnak az életét, a bántalmazó pedig egy barátnak mutatkozik, akiben megbízhat, aki meghallgatja őt. A zaklató könnyen tűnhet szimpatikusnak is. Hamar felajánlhat egy szívességet, ami aztán a másikat lekötöztetné – ezzel próbálhatja rávenni a gyereket arra, hogy ő is viszonzza a szívességet neki.

4. elszigetelés és kockázatok felmerése: amikor egy bántalmazó úgy érzi, hogy elnyerte a gyerek bizalmát, ellenőrzi, hogy az milyen erős. Megpróbálhatja elszigetelni őt a barátaitól, családtagjaitól akár anyyira is, hogy az a gyerekben érzelmi vagy más függést eredményezzen az ő irányába. Az online behálózás során a zaklató kizsedheti a kamaszból, hogy a szülei ellenőrzik-e a telefonját, vagy hogy mikor van egyedül otthon. Megkérdezheti, hogy a gyerek titokban tartja-e a beszélgetéseiket vagy a neki küldött ajándékokat – ezzel méri fel a bántalmazó, hogy vajon továbbléphet-e úgy, hogy a gyerek nem árulja el.

5. a szexuális kapcsolat kialakítása: a végső fokozat akkor következik, ha a bántalmazó már biztos abban, hogy a kiépített bizalom elegendő arra, hogy minden kérése teljesüljön és titokban maradjon. Elkövethet szexuális támadást, rávehet szexre, vagy egyre intimebb, szexuális tartalmú képeket, videókat kérhet.

## **16. Mik azok a hamis, kamu vagy másnéven álprofilok?**

Az álprofil (=kamuprofil) létrehozása vagy a személyiséglopás (=identitás-lopás) hasonlítanak egymáshoz. Aki ilyet tesz, az mindkét esetben valaki más bőrébe bújik. Ez a valaki más lehet egy kitalált vagy létező személy is. Személyiséglopás esetén az illető először is megszerzi valamilyen eszközzel a kiszemelt személyes adatait. Azokat utána az engedélye nélkül valamilyen neki kedvező célra felhasználja: a pénzügyi csalástól kezdve az online zaklatáson át különféle egyéb bűncselekményekre is. Épp ezért nem árt óvatosnak lenned. Figyelj oda az alábbiakra:

- A privát profil a jó profil! Te dönts el, pontosan ki láthatja a dolgaidat! Ezt a beállításokban teheted meg.
- Csak azt igazold vissza, akivel tényleg ismerősök vagytok, nem csak a netről ismeritek egymást.
- Az ismerőseid listáját ne add ki a kezedből, állítsd be, hogy ne legyen látható!
- Használj erős és biztonságos jelszavakat a közösségi oldalakon, és próbáld gyakran változtatni.
- Ha álprofillal vagy személyiséglopással találkozol, azonnal jelentsd. Az adott közösségi oldal súgójában megtalálod az infókat erre.
- Minden közösségi oldal ad biztonsági tanácsokat, ezeket nemcsak elolvasni, megfogadni is érdemes, mert több millió balul elsült eset alapján alakították ki őket, amivel sok bajt megspórolhatnak neked.
- Érdemes az esetről szólni egy felnőttnek is, akiben megbízol, hogy tudjon segíteni.

## **17. Mit jelent az adathalászat?**

Ebbe a kategóriába azok a weboldalak tartoznak, amiket vélhetően azért üzemeltetnek, hogy a felhasználóktól személyes adatokat gyűjtsenek, majd visszaéljenek azokkal. Azok a tartalmak is ide köthetők, amelyek vírusokkal, kém- és féregprogramokkal fertőzött tartalmak terjedését teszik lehetővé. Az adathalász honlapok jellemzően ezeket az adatokat próbálják megszerezni: felhasználónév és jelszó, TAJ-szám, bankszámlaszám, PIN-kód, hitelkártyaszám, a felhasználó születésnapja, édesanyja leánykori neve. Érdemes nagyon óvatosnak lenni ezekkel.

### **18. Mit tegyek, ha úgy látom az egyik barátom online bántalmazás áldozata?**

Először is az nagyon fontos, hogy te figyelsz rá, és észreveszed ezeket a jeleket. Tudnod kell, hogy ha online bántalmazzák a társadat, az semmiképpen nem az ő hibája vagy felelőssége. Próbálj meg vele beszélni. Négy szemközt mondd el neki, hogy egy ideje feltűntek neked a jelek, és kérdezd meg, hogy mi történt. Sajnos nem lehet előre megjósolni, hogyan fog reagálni. Könnyen lehet, hogy azt mondja például, hogy semmi nem történt, hogy ne szólj bele, vagy csak sértően reagál, esetleg kerülni fog ezután. Az is lehet, hogy szégyelli az egészet. Vagy lehet, hogy érzi, hogy bízhat benned, és őszintén elmeséli a történeteket. Minden esetben próbálj meg türelmesnek lenni vele, és azt tanácsolni, hogy beszéljen erről egy olyan felnőttel is, akiben nagyon megbízik. Ez lehet akár egy tanára, akivel jó a viszonya, egy rokona, szomszédja, bárki. Javasold neki az iskolapszichológus vagy szociális munkás felkeresését is. Mondd el neki, hogy mások zaklatása, háborgatása, megfélemlítése és a magánéletébe való beavatkozás nem elnézhető. Beszéljetelek arról, hogy ha 14 évesnél idősebb személy követi el a netes zaklatást, büntetőeljárás is indítható ellene. Ávasd be, hogy milyen lépéseket érdemes megtennie, ha online zaklatásban van része: készítsen képernyőfotókat vagy mentse el a tartalmakat (pl. e-mailt, videót, képet, üzenetet stb.), amiket bántónak érez, hogy maradjon nyoma annak, ami történt. Fontos, hogy őrizze meg azt is, hogy mikor kapta ezeket. Emellett ne reagáljon semmit a zaklató kommentekre, üzenetekre és jelentse a zaklatást az adott oldalon, ha erre van lehetőség. Fontos, hogy tiltsa is le a zaklató felhasználót. A [yelon.hu](http://yelon.hu), a [kek-vonal.hu](http://kek-vonal.hu) és az [nmhh.hu/internet hotline](http://nmhh.hu/internet hotline) oldalakon,



valamint a gyermek lelkisegély vonalon (116-111) is kérhet segítséget, illetve kaphat további információkat. És persze a szüleivel együtt fordulhat a rendőrséghez, és feljelentést tehet a zaklatás ellen, mivel bűncselekményről van szó. Bárhogy is reagál, tudd, hogy az már egy fontos visszajelzés neki, hogy te látod, mi történik, szólsz neki erről, és törődsz vele.

## **19. Hol kérhetek segítséget, ha bajba kerültem vagy segítségre van szükségem?**

Akár online, akár offline bántalmazásban van részed, vagy úgy érzed bajba kerültél és nem tudod egyedül megoldani a helyzetet, az alábbi lépéseket tudod megtenni:

- ne reagálj első felindulásból, adj időt magadnak, hogy átgondold, mi történt;
- avass be a dologba egy olyan felnőttet, akiben megbízol (ez lehet a szülőd, egy barátod szülei, egy rokonod, egy számodra kedves tanárod stb.) kérdezd meg, ő mit tenne ilyen helyzetben, felkeresheted az iskolában dolgozó szociális munkást vagy iskolapszichológust is és beszélj neki arról, ami történt, és próbáljátok együtt megérteni a helyzetet, kitalálni a megoldást;
- ha a neten zaklatnak, készíts képernyőfotókat vagy mentsd el a tartalmakat (pl. e-mailt, videót, képet, üzenetet stb.), amiket bántónak érzel, hogy maradjon nyoma annak, ami történt, és azt is őrizd meg, hogy mikor kaptad ezeket és ne reagálj a zaklató, bántó kommentekre, üzenetekre, megszólalásokra;
- ha netes zaklatásban van részed, jelentsd a zaklatást az adott oldalon, ha erre van lehetőség, tiltsd le a zaklató felhasználót és mondd el a történeteket egy számodra megbízható felnőttnek;
- a yelon.hu, a kek-vonal.hu és az nmhh.hu/internethotline oldalakon, valamint a gyermek lelkisegély vonalon (116-111) is kérhetsz segítséget, illetve kaphatsz további információkat;
- az alábbi link alatt megtalálhatod azokat a gyerekeket segítő szervezeteket, akikhez bármikor fordulhatsz segítségért, ha bajban vagy (akár anonim módon is):

<https://yelon.hu/2020/05/25/ide-fordulhatsz-ha-bajban-vagy/>

## **20. Felvehetem egy tanóra hanganyagát az iskolában?**

Az iskolában kép vagy hangfelvétel készítése és használata valakiről akkor lehetséges, ha az a személy, aki szerepel a felvételen, az elkészítéséhez és utána annak felhasználásához előre hozzájárult (ez szóban is elegendő). Ilyen előzetes engedély nélkül tehát nem veheted fel a tanóra anyagát, nem csinálhatsz a tanáraidról videofelvételt az iskolában sem órán, de még egy osztálykiránduláson sem. Ne feledd, ha meg is kapod az engedélyt a felvétel elkészítésére, de te a felvételt valahogyan még fel akarnád használni, arról újra meg kell kérdezned az illetőt, hogy ez részéről rendben van-e.

## **21. Ha feltöltök egy képet a közösségi médiába, azt utána bárki szabadon használhatja?**

Ha olyan képet töltesz fel a közösségi médiában, amin te szerepelsz, az még nem jelenti azt, hogy ezzel hozzájárulsz a fénykép mások általi felhasználásához. A jogszabályok szerint mindig a képen látható személynek van joga azt meghatározni, hogy a róla készült képet:

- vagy senkinek nem engedi további felhasználásra,
- vagy ha engedi, akkor: ki milyen módon, milyen körben és milyen mondanivalóhoz kötve használhatja fel.

Ettől függetlenül sajnos arra nincs pontos adat, hogy az általad feltöltött képet a neten végül ki éri el, ki tölti le, kinek továbbítja, és majd mire használja. Épp ezért nagyon fontos, hogy tudd: a jövőbeli digitális lábnyomodért már most is sokat tehetsz. Ez azt jelenti, hogy nem árt nagyon alaposan átgondolnod, hogy olyan képeket ossz meg a neten, amiknek a feltöltése miatt még évekkel később sem fogod rosszul érezni magad. Ez azért fontos, mert igazából, ha egyszer egy képet feltöltöttél egy oldalra, az a világhálón lényegében örökre megmarad.

## **22. Mi az a digitális lábnyom?**

A digitális lábnyom azt jelenti, hogy milyen nyomot hagytál eddig a neten. Az alábbiakat például érdemes ezzel kapcsolatban ellenőrizned:

- milyen találatokat dob ki a Google, ha rákeresel a nevedre?
- a legfrissebb szoftvereket használod-e?
- vannak-e megfelelő szűrőprogramok a gépeden?
- elég erős és biztonságos jelszavakat használsz-e? (rendszeresen érdemes változtatni ezeket!)
- milyenek az adatvédelem értesítés és helymeghatározás beállításaid?
- mielőtt posztolsz vagy megnyomod a küldés gombot, mindig tedd fel magadnak a kérdést: létezik olyan helyzet, amikor megbánhatod, amit posztoltál/elküldtél?

## **23. Mik általában a közösségi oldalak korhatárai?**

A legnépszerűbb közösségi médiumok korhatárai

Facebook: 13 év,

Instagram: 13 év,

TikTok: 13 év,

Snapchat: 13 év,

Twitch: 13 év,

YouTube: 16 év

Persze sokan nem foglalkoznak ezekkel (ahogy a 18-as karikás filmek figyelmeztetésével sem), de jó, ha tudod, hogy nem véletlenül találták ki a korhatárokat a közösségi oldalak használatához. Ugyan nem büntetnek érte, ha nem tartod be, de legalább a te biztonságod érdekében érdemes figyelembe venni ezeket.

## **24. Az iskola területén készíthetek képet, videót? Ezeket utána kirakhatom a közösségi médiára?**

Először is minden esetben érdemes az iskolád házirendjében megnézni, hogy mik az erre vonatkozó szabályok. Minden suliban eltérő lehet a hozzáállás ehhez. Általában úgy van, hogy készíthetsz az iskola területén fotókat és videókat, és azokat nyilvánosságra is hozhatod, ha nem szerepelnek rajta emberek. De ha mégis szerepelne ezeken valaki, akkor az illetőt előre meg kell kérdezned arról, hogy készíthetsz-e róla felvételt, és külön arról is, hogyha azt fel akarod használni (például posztolni szeretnéd). Az engedély megadása az ő részéről történhet szóban, írásban vagy úgy is, hogy látja a fotókészítést, de nem tiltakozik ellene. Csak előzetes engedéllyel veheted fel egy tanóra hanganyagát vagy csinálhatsz a tanáraidról, diáktársaidról képet, videót a suliban, és még az osztálykiránduláson is. Ne feledd, arról is külön előre meg kell kérdezned az illetőt, hogy nem bánja-e, ha posztolod a képet/videót. Ha az illető pedig még nem múlt el 14 éves, neki és a szülőjének a beleegyezésére is szükség lesz ahhoz, hogy felvételt készíts róla vagy posztold.

## **25. Számonkérhetnek az iskolában a közösségi médiára kirakott posztjaim miatt? És ha abban esetleg egy iskolai történetet írok le?**

A közösségi médiában való jelenléted a te magánügyed, és ez rajtad kívül maximum a szüleidre tartozik (a biztonságod érdekében). Ez a magánélethez való jogod része. Ha kipoztolod a véleményed valamiről például az Instán, ahhoz szintén jogod van. Ez az úgynevezett véleménynyilvánításhoz való jogod része. Közölheted a véleményed akár egy iskolában történt sztoriról is online. De tudnod kell, hogy ennek komoly korlátai vannak. Nagyon fontos, hogy miközben kifejted a véleményed egy iskolai történetről, tiszteletben kell tartanod mások jogait (mások méltóságát, becsületét). Egy-egy ilyen posztod kapcsán például ne említs konkrét neveket, ne minősíts stb. Az iskolád házirendjét pedig mindig tanulmányozd át, mert abban írhatják le, hogy egyáltalán megoszthatsz-e a suliról ilyen tartalmat. Ha például nem megfelelően nyilatkozol valakiről, akkor az iskola házirendjében meghatározottak szerint felelősségre vonhatnak. Viszont ha a szabályoknak megfelelően jársz el, akkor emiatt nem kérhetnek számon.

## **26. Mit jelent a hozzájárulás nélkül megosztott személyes adat?**

Akkor beszélünk ilyen tartalomról, adatról, ha egy felhasználó személyes adatait az engedélye nélkül tették közzé az interneten vagy olyan képet, videót tölthettek fel róla, amit nem kíván a nyilvánossággal megosztani, nem adott engedélyt a közzétételére. Olyan esetekben beszélünk hozzájárulás nélkül hozzáférhetővé tett tartalomról, amikor az adott személy hozzájárulása, engedélye nélkül tették közzé az interneten vele vagy gyermekével, családjával kapcsolatos fénykép-, video- vagy hangfelvételt, illetve egyéb személyes adatot. Ennek kapcsán több bűncselekmény elkövetése is megvalósulhat, pl.: becsülethez, jóhírnévhez, képmáshoz, hangfelvételhez való jog megsértése, személyes adattal való visszaélés, rágalmozás, becsületsértés, kegyeletsértés, stb.

## **27. Mikor engedjem először képernyő elé gyermekem?**

Nincs biztos recept arra, hogy egy gyerek mikortól kezdje el használni a digitális eszközöket. Képernyőidőbe persze több minden is beleszámít: a telefonok, számítógépek, tabletek használata, de ugyanígy a tévéképernyő előtt töltött idő is ide sorolható. Sokszor egyszerű megoldás lekötni a nyugós gyereket egy tablettel, vagy bármilyen mesével. Azonban azt fontos tudni, hogy ez sokkal inkább a szülő hasznára válik, mint a gyerekére. Több kutatás is alátámasztja, hogy a korai és aktív digitális eszközhasználat felemeli a gyerekek ingerküszöbét, azaz egyre több és több ingerlésre van szüksége az agyuknak, illetve nem képes lekötni őket hosszútávon olyan egyszerűbb tevékenység, mint például az olvasás. Az elektronikus eszközök használata által a gyerekek rátanulnak egyfajta azonnaliságra, így kevésbé képesek késleltetni, kivárni, unatkozni és ezáltal megtanulni magukat szórakoztatni. További káros hatás lehet például a fantázia elsekélyesedése. A gyerekek agya sokszor nincs készen azoknak az információknak a befogadására, amiket például egy tévében levetített mese ad. Emiatt gyakran okozhat rémálmokat, félelmet a leginkább gyerekbarátnak tűnő mese is. A negatívumok közül még egyet mindenképp fontos kiemelni. Nem tudhatjuk, hogy amíg nem vagyunk a gyerekünk mellett, milyen honlapokra téved. Egy mese mellett is megjelenhet olyan reklám, ami nem a gyerekeknek való. Arról nem is

beszélve, hogy szinte bármilyen szóra rákeresve, egészen egyszerűen és könnyedén találhatnak bármilyen pornográf, vagy agresszív tartalomra. Épp ezért nagyon tudatosan kell a szülőknek odafigyelniük, ha nem szeretnék, hogy a gyerek első néhány évében egyáltalán képernyőidőről beszélhessünk. Mi lenne az ideális? Szakértők szerint a gyerek 3-5 éves koráig semmilyen elektronikus eszközt nem lenne szabad használnia, később is csak szűrőprogram és közösen kialakított, tiszta keretek közötti eszközhasználat az ideális. Amikor pedig eljön az az időszak, hogy saját tabletet, telefont, számítógépet kap a gyerek, fontos neki megtanítani, hogy mire és hogyan érdemes azt jól használni.

## **28. Mi a különbség a túlhasználat és a függőség között?**

Még felnőttként is nehéz tudatosnak lenni abban, hogy megtaláljuk a digitális eszközök megfelelő helyét a mindennapokban. Sokkal inkább az a jellemző, hogy csupán utólag – folyamatos kiigazításokkal – tudjuk összekötni azokat a pontokat, amelyek kirajzolják számunkra a digitális szokásaink lenyomatát. Amikor valami ilyen gyorsan és ennyire dinamikus alakul, szükségünk van fogódzókra, hogy képesek legyünk valamennyire lépést tartani a változással. A folyamatos változástól pedig bizonytalanná válhatunk, és a szokatlanságból, ismeretlenségből eredő félelem talaján könnyen kétségeink támadhatnak, hogy vajon a gyerekünk viselkedése egyenesen függőségnek számít-e. Fontos látni, hogy ezen a téren is a kapcsolat kialakítása a legeslegfontosabb. Nem csak akkor kell figyelmet fordítanunk erre a területre, amikor már megijedtünk a kialakult szituációtól. Korábban is beszélgethetünk a gyerekünkkel. Ha egyszerre szeretnénk érdeklődni, beszélgetni is a gyerekünk digitális szokásairól, majd lefektetni az ezzel kapcsolatos szabályokat, egyúttal radikálisan be is avatkozni, akkor könnyedén összekeveredhetnek a szálak, és valószínűleg kudarcot is vallunk. Először is érdemes fokozatosan kiépíteni egy alapvetően érdeklődő, biztonságot adó – és nem felügyelő-ellenőrző – jelenlétet a gyerekünk digitális életében. Ez jelentheti azt is, hogy kíváncsian fordulunk felé, rákérdezhetünk, mik a kedvenc digitális elfoglaltságai, mesélhetünk egyúttal a sajátjainkról, és e párbeszéd kialakulása során akár olyan

információkat is megoszthatunk vele, amelyek a digitális biztonságát szolgálják. A következő lépésként érdemes lehet együtt átbeszélni azokat a kereteket, amelyek az egész család közös mindennapjait szolgálják – ezt nevezhetjük digitális házirendnek is. Természetesen időnként fontos lehet kiigazítani is a lefektetett szabályokat, hogy azok minket szolgáljanak, és ne fordítva. Végül, ha felelős szülőként úgy látjuk, utolsó lépésként célszerű közbeavatkozni, ha kifejezetten szükséges, és a gyerek érdekében elkerülhetetlen. Gyakrabban használjuk a függőséget, mint fogalmat ahelyett, hogy inkább használati szokásokról beszéljünk. Fontos kiemelni, hogy a függőséget, mint diagnosztikai kategóriát szakemberek állapíthatják meg nagyon szigorú kritériumok alapján. Hétköznapi értelemben a függőség többnyire erősen negatív érzéseket keltő fogalom, amely erősíti a szégyen-, illetve tehetetlenségérzetet, egy rossz szokást diagnózisként értelmez. Ha függőségnek nevezünk egy hozzáállást vagy tevékenységet, akkor felmerülhet, hogy mégis mikor lehet otthagyni a címkét, mikor lehet végérvényesen bebizonyítani, hogy a függőségnek vége van? És a fogalom árnyékában vajon vissza lehet-e térni az olyan önfelelt digitális tevékenységekhez, amelyek kifejezetten szórakoztatóak vagy akár hasznosak/szükségszerűek? A szakértők komplex vizsgálatot igénylő feladatköre nem helyettesíthető egy internetes keresésből kapott tünetlistával és a hozzáadott szülői véleménnyel. Ne akarjunk a gyerekünk pszichológusai lenni. Az általánosítás – akárcsak a címkék használata – hétköznapi helyzetben sokkal inkább arra szolgál, hogy visszanyerjük a kontrollt, és megnyugtasson minket, mintsem támpontot adjon a szituáció részleteinek feltárásához. Bízunk inkább magunkban, és először próbáljuk meg nyugodtan átbeszélni a gyerekünkkel az általunk problémásnak tartott helyzet részleteit. Ha úgy döntenénk, hogy szakember segítségét vesszük igénybe, elengedhetetlen, hogy ebben a család minden tagja találjon saját motivációt a közös változásra. Ne feledjük, még ha nehéznek is tűnik az adott helyzettel való megküzdés, csupán egy rossz szokásról van szó. A szokásoktól pedig meg lehet szabadulni.

## **29. Hogyan tudom megtanítani gyermekemnek, hogy okosan használja digitális eszközeit?**

A digitális világban sok 3-4 éves gyerek kütyüt kap születésnapjára, karácsonyra, és a szülők nagyon büszkék rá, hogy hamarabb megtanulja használni is azt, mint a felnőttek. Ugyanakkor kevésbé érzékelik, hogy milyen magányossá teheti a gyereküket a kütyüről való mesehallgatás, a filmnézés, a világ online felfedezése egyedül. Nyilván nagyon hasznos, ha a gyerek olyan dolgokat is láthat, megismerhet, amit a közvetlen környezetében nehéz lenne élőben, de ha a kisgyereket a világgal való ismerkedésben főleg az okos eszközök segítik, és a szórakozásáról is többnyire a kütyük gondoskodnak, érthető, ha kamaszként is ismerősebb, könnyebb számára a virtuális kapcsolat fenntartása, mivel sokszor nehezen tudja dekódolni a társai valóságos jelzéseit. Konfrontálódni, vitatkozni soha nem egyszerű egy gyereknek. Jó esetben ennek módjait, technikáját is otthon a szüleivel, testvéreivel kialakuló konfliktusokban tanulja meg. De ha otthon is a kütyü neveli, nem fogja tudni kezelni a konfliktusait – azt tanulja meg, hogy elég kilépni az virtuális térből: a kínosan alakuló online kapcsolatokban egy gombnyomással megszüntethető a vita. A szülő saját viselkedése mintaként szolgálhat, így hat a gyerekekre, másrészt a családban lehetőséget lehet teremteni a nem virtuális, valódi együttlétre és kapcsolatokra. Nem muszáj demonstratív módon kütyümentes napokat, órákat kijelölni. De ha mondjuk a szülőnek az a természetes, hogy a közös étkezések közben ő maga sem veszi fel a telefonját, akkor ezt elvárhatja a gyerekeitől is. Ahhoz, hogy a telefon és minden más készülék megmaradjon annak, ami fontos, hogy a szülő maga is eszközként használja azokat. A telefon és a többi kütyü nem bétiszitter, nem mesemondó, nem unaloműző, nem nyugalomfenntartó, nem háziállat a túl sok macerával járó élő háziállat helyett. Eszköz, amit ha jól használ az ember, sok-sok előnyhöz juthat. Fontos hangsúlyozni a gyerek felé a szűrőprogramok, privát profil, biztonságos jelszavak és platformok használatát, a személyes adataik védelmét és értékét, az online bántalmazás jellegzetességeit, a zaklatás, grooming, szexting, illegális tartalmak és zaklató idegenek fogalmait. Az is meghatározó, hogy a bizalomépítés ezen a téren nem akkor kezdődik, amikor már



megtörtént a baj. Időről időre érdemes leülni a gyerekekkel és érdeklődni, beszélgetni a digitális szokásairól, azok előnyeiről és hátrányairól egyaránt.

### **30. Milyen kommunikációs technikákkal tanítsam meg gyermekemet az online térben kommunikálni?**

Ha a családban az a szokás, hogy nem egyszerűen csak együtt vannak egy térben, hogy nemcsak beszélnek, hanem beszélgetnek is, játszanak, hogy fontos dolgokról együtt döntenek a családtagok, akkor a gyerekek kialakul ezekre az igénye. Ha szabad otthon ellentmondani, ha a szülők olyan kérdésekről is beszélnek, amelyekben nem értenek egyet, akkor a gyerek azt tanulja meg, hogy van esély az egyet nem értések tisztázására. Ha ebben nő fel, ezt várja el, akkor valószínű, hogy nem elégszik meg a virtuális kapcsolatokkal és a felszínes kommunikációval. Jó, ha otthon a szülő többször elbeszélget a gyerekével arról, hogy a virtuális profilok mögött valódi, érző emberek állnak. Sőt, akár még jobban is, mert sokkal többen és sokkal tovább láthatják. Sosem szabad elfelejteni, hogy a chat, a hírfolyam, a megjelölés nem egy videojátékban történik, hanem igazi emberek fogják látni, akik másnap is emlékeznek rá. Mielőtt megnyomja a gyerek a küldés gombot, jó, ha felteszi magának a kérdést: létezik olyan helyzet, amikor megbánhatja, hogy leírta, amit leírt, vagy hogy elküldte a képet, a videót? Persze a net jó dolog, nem kell félni tőle, és ha ezt a három aranyszabályt betartja a gyerek, akkor nagy baj nem lehet. Az egyik alapszabály, hogy az internet soha nem felejt. Érdeemes megbeszélni a gyerekekkel, hogy:

- Soha semmit ne adjon írásba, semmit ne küldjön el, amit nem szeretne, hogy egyszer az egész iskola lásson! Soha semmit ne továbbítson, ami visszaüthet! A legjobb barátjával is iszonyúan összeveszhet, a szerelmével is szakíthat, a dühös emberek pedig néha olyat tesznek, amit amúgy nem tennének. A bizalom jó dolog, de könnyen vissza lehet vele élni – beszéljük meg a gyerekekkel, hogy ne szolgáltatassa ki magát!

- Ha olyan tartalmat tölt fel, amiben rajta kívül más is szerepel, mindig kérdezze meg az összes szereplőt, hogy szeretné-e, ha posztolná az adott képet vagy videót! Egy gyerekről csak a szülő hozzájárulása után lehet nyilvánosan posztolni.

- Módosult tudatállapotban lehetőleg soha ne tegyen ki semmit a netre: beszéljük meg a gyerekekkel, hogy valószínűleg a józan, másnapi énje szerint már nem biztos, hogy annyira vicces lesz a poszt vagy üzenet, és szinte biztos, hogy nem fogja megköszönni magának, amit tett.

### **31. Hogyan posztoljak gyermekemről az interneten?**

A megosztásoknak, gyerekről készült posztoknak az is egy lehetséges következménye, hogy a gyerek majd idősebb korában dühös lesz azok miatt a képek miatt, ahol szerintünk cuki volt, szerinte viszont ciki. A kockázatok köre ennél azért sokkal szélesebb. A veszélyeket számba véve alapvető, hogy a gyerek születési helyét, idejét, a gyerek teljes nevét, a helyet, ahova iskolába, óvodába jár, vagy ahol élünk, nem osztjuk meg, nem tesszük közzé. Tisztában kell lennünk vele, hogy nem csak a fotók nyilvánossá tétele rejt magában rizikót. Ha valaki közel akar kerülni egy gyerekhez, és a bizalmába akar férkőzni, könnyen megteheti, ha a szülő ehhez információval látja el egy közösségi oldalon. Nem minden kép veszélyes, de vannak olyanok, amik azok. Ha most odafigyelünk arra, hogy mit teszünk közzé, az egyfajta befektetés a jövőbe. Nem beszélve arról, hogy ha a gyerek kiskorától megszokja, hogy az erdei kirándulásnak csak járulékos haszna és nem célja az, hogy meg lehet osztani az ott készült képeket a közösségi oldalakon, akkor jobban is élvezi az ilyen alkalmakat. Ha a családi összejövetel csodás hangulatát nemcsak a megosztható felvétel kedvéért hozzák össze, hanem érdeklik is egymást a rokonok, akkor az ilyen programokon a gyerek is nagyobb lelkesedéssel vesz részt. Nem valószínű, hogy egy család vagy egy gyerek képes gátat vetni a megosztás általános kényszerének, de már az is jót tehet, ha egy-egy program, együttlét önmagáért történik, nem a közösségi térben megosztható képek kedvéért. Érdeemes az alábbi néhány alapszabályra mindenképp figyelnie ezen a téren egy szülőnek:

- Nem posztolhatunk más gyerekről készült képet.
- A saját gyerekünkről ne posztoljunk meztelen, a gyereket bántó, megalázó, őt kiszolgáltatott, sérülékeny helyzetben ábrázoló fotót.

- Mielőtt kiteszünk egy fotót a gyerekünkről a közösségi médiára, gondoljuk végig: pár év múlva, ha a gyerek nagyobb lesz, és meglátja ezt a képet, vajon mit fog szólni hozzá?
- Kérdezzük meg a gyereket, hogy hozzájárul-e a róla készült fotó (és a hozzá írt szöveg) kipoztolásához. A gyerekeknek joga van véleményt nyilvánítani a rá vonatkozó ügyekben – és ez bizony ilyen ügynek számít. (Azt nem is kell külön hozzátenni, hogy a gyerek véleményét aztán tiszteletben is kell tartani!)
- Mindig tegyük fel magunknak posztolás előtt a kérdést: kiről is fog szólni ez a kép? Rólam vagy a gyerekről? Azt mutatja meg, hogy én milyen szülő vagyok, vagy a gyereket? Azt akarom, hogy minél több lájkot kapjon a bejegyzésem? Ha az egész inkább rólam szól, akkor nekem kellene rajta lenni, nem a gyerekeknek.
- Lehet, hogy elég egy vicces, kedves történetet leírni. Nem is kell hozzá a kép.
- Minden posztolás és a saját szokásaink a neten mintaként fognak szolgálni a saját gyerekünknek. Nem leszünk hitelesek akkor, amikor megtiltjuk a gyerekeknek, hogy bulikon készült képeket töltsön fel, ha magunk is ezt tettük (tesszük).
- Minden posztolást gondoljunk végig. Ha bizonytalanok vagyunk abban, hogy valamit kitegyünk-e, inkább aludjunk rá egyet, vagy kérdezzünk meg egy barátot (és persze a gyereket), szerinte oké-e a kép.
- Sok gyerekfotó lakásban készül, és olyan részletek is lehetnek rajta, amik a rossz szándékú felhasználókat segíthetik abban, hogy többet megtudjanak például a lakásunk biztonságáról vagy szokásainkról.
- Gondoljunk végig, hogy kivel szeretnénk megosztani a képet: a családdal, legjobb barátokkal, ismerősökkel? A gyerekről készült intim képek, portrék csak a családra tartoznak, alakítsunk ki számukra titkos csoportot, és a személyes felvételeket csak ott osszuk meg. Állítsuk be gondosan a fiókunkat – akár a posztokat is egyenként –, és legyünk mindig naprakészek az adatvédelmi lehetőségekről.

## **32. Mit kell tudnom az online játékokról és a videojátékokról?**

A tiltás sosem jó eszköze a nevelésnek, a kamaszoknál pedig különösen hatástalan. Jobb, ha elfogadjuk, és megpróbáljuk megérteni, miért játszanak a gyerekek, hogyan

hat rájuk a képernyő előtt eltöltött idő, és hogyan tehetnénk még biztonságosabbá az online világot. A videojátékokat játszó gyerekek az alábbi javaslatokat tették a szülőknek a témát illetően:

- Kérdezzenek, és tudjanak meg minél többet a játékokról, ahelyett, hogy egyből azt a következtetést vonják le, hogy a videojátékok rossz hatással vannak a gyerekekre.
- Kérdezzék meg, hogy a gyerekeik mit élveznek a játékban, mik ennek az élvezetnek a hatásai rájuk, és érdeklődéssel hallgassák is végig a válaszaikat.
- Ismerjék el, hogy a gyerek videojáték játszása közben a barátaival is együtt van, vagyis ez egy társas tevékenység.
- Találják meg a módját, hogy a videojáték társas tevékenységgé váljon.
- Állapítsák meg, hogy miért kezdtek videojátékokat játszani, és ne maga a játék legyen a kérdések központjában.
- Keressenek közösen megoldásokat.

A gyerekek megerősítették, hogy nem szeretik, ha a szüleik:

- azt szűrik le a beszélgetésből, hogy a videojáték ártalmas;
- nem veszik figyelembe, hogy a videojáték mennyire fontos számukra;
- az iskolát és a házi feladatokat előtérbe helyezik a játékokkal szemben;
- eltiltják őket a videojátékoktól.

Tartsuk tehát szem előtt, hogy segít, ha a gyerekekkel megértően beszélünk a videojátékokról, csakúgy, mint általában bármi más témáról is. Érdemes figyelembe venni, hogy a képernyők előtt töltött idő milyen mértékben veszi el az időt az egészséges élethez szükséges egyéb dolgoktól, azaz hogy a képernyő előtt töltött idő milyen mértékben befolyásolja a többi családi tevékenységet. Egy családi megállapodás mindenki számára lehetővé teszi a képernyőkori korlátok megvitatását, és hozzájárul ahhoz, hogy a gyerekek megfogalmazhassák a saját igényeiket. Gondolkodjon együtt a család, hogy hogyan érjen véget egy játékmenet: állítsunk be például egy stoppert a hátralévő idő jelzésére. Keressünk offline elfoglaltságokat, amelyeket közösen vagy akár egyedül is örömmel csinál a gyerek. Váljon a videojáték

olyan tevékenységgé, amely közös szórakozást nyújt. Ha a negatív érzelmek felhalmozódnak, szerencsésebb, ha nem mutatunk reakciót, ez csak rontja a helyzetet. Ne féljünk kimutatni az érzelmeinket a játékkal kapcsolatban, és ha aggódunk a gyerekünkért, beszéljünk arról vele, hogy ez csak azért van, mert jól szeretnénk gondoskodni róla, és mert szeretjük. Beszéljünk másokkal, akik hasonló helyzetben vannak. A közösen meghozott szabályok segíthetnek megakadályozni, hogy a gyerekek lefekvés előtt egy órával videojátékokat játszanak, így azok nem lesznek káros hatással az alvásukra. Az a pont, ahol a játék „túl sokká” válik, függ magától a gyerekünktől is, illetve attól, hogy a szülő/gondviselő milyen határokat érez elfogadhatónak.

### **33. Hogyan garantálhatom a gyerek biztonságát, ha videojátékkal játszik?**

Nézzük meg a videojáték életkor-besorolását. Néhány játék lehetővé teszi, hogy a játékosok extra funkciókat vagy fegyvereket vásároljanak, amely a gyerekek és a szülők pénzének és jövedelmének kiaknázását célozza meg. A gyerekeknek fel kell ismerniük, hogy a családnak anyagi nehézségeket okozhat, ha nincsenek tisztában azzal, hogy ezek a játékok mibe kerülnek a szüleiknek. Vezessen be a család idő- és anyagi korlátokat. Mutassuk meg a gyerekünknek, hogy hogyan őrizhetik meg biztonságukat az online játék során, annak érdekében, hogy elkerülhesse az internetes zaklatásokat, illetve visszaéléseket. Nézzük meg együtt az online biztonsági útmutatót, hogy gyerekünk megértse a veszélyeket. Ha aggályok merülnek fel azzal kapcsolatban, hogy egy névtelen személy hogyan kommunikál a gyerekünkkel online, jelentést tehetünk a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság felé, ők fognak tudni segítséget nyújtani. Akkor van ok aggodalomra többek között, ha az alábbi negatív jelek figyelhetők meg a gyereken a videojátékok hatására:

- Mindig fáradt, nincs kedve iskolába menni, nem tud koncentrálni, vagy romlik a tanulmányi eredménye.
- Ha a videojáték fontosabbá válik számára, mint az alvás, az evés vagy a tisztálkodás.
- Ha csak virtuális barátai vannak.
- Ha elveszíti érdeklődését olyan dolgok iránt, amik korábban érdekelték.

- Ha kizárólag csak a videojátékokról tud beszélni, és semmi másról.

Ha aggódunk amiatt, hogy a gyerekünk videojátékkal játszik, próbáljunk arról beszélgetni vele, hogy milyen érzés, miközben játszik, derítsük ki, mi zajlik benne. Forduljunk szakemberhez, ha a gyerek nehezen hagyja abba a játékot, ha ez szorongással jár, vagy más eszközökhöz nyúl a játékidő meghosszabbítása céljából (pl. hogy tovább bírjon ébren maradni vagy koncentrálni). Szakmai tanácsot is lehet kérni több helyről:

- Érzelmi támogató szolgáltatások: ha a gyerek szívesebben beszélget egy családon kívüli személlyel, kapcsolatba léphetünk szolgáltatókkal akár webchaten, e-mailen vagy telefonon keresztül.

- Kapcsolatfelvétel a gyerek oktatási intézményével: kommunikáljunk az iskolával a történekről, és ellenőrizzük, hogy az iskolának van-e valamilyen tanácsa erre az esetre a szülőknek vagy a diákoknak a videojátékokkal kapcsolatban.

- Tanácsadás és terápia: ha a gyerekeknek érzelmi támogatásra van szüksége, tanácsadót vagy terapeutát vehetünk igénybe. A játékkal kapcsolatos magatartás befolyásolhatja a mentális egészséget, és léteznek a rászorulóknak számára elérhető kezelési programok.

### **34. Mit érdemes tudni a netes kihívásokról (challenge)?**

Az online kihívás (challenge) általában olyan üzenet, felhívás, fénykép vagy videó, amelyben a kihívó valamilyen feladat elvégzésére buzdítja az érdeklődőt. Ez történhet személyesen, szóban, vagy a kihívó akár videóra felvéve is rögzítheti az elvégzendő feladatot, majd valamilyen közösségi portálon közzéteheti, hogy az minél több emberhez eljusson, és minél többen elvégezhessék. Számos fajtája létezik. Eredetileg diákok indították el ezt a kezdeményezést a nyári szünetben, amikor nagyon sok idejük volt, unatkoztak, és izgalmas elfoglaltságot kerestek, amelynek segítségével egymáshoz kapcsolódhatnak. Mivel a közösségi oldalak számtalan különböző kihívást kínálnak, ma már nemcsak a diákok körében népszerű, hanem az idősebb korosztály között is. Vannak ártalmatlan, szívet melengető, kreatív kihívások. Ilyen például, hogy készíts egy érdekes rajzot, majd oszd meg másokkal. Posztolj egy fotót a

gyerekkorodról vagy a házi kedvencedről, majd hívj ki másokat is, hogy ők is ugyanezt tegyék. Hasonlóan kedves felhívás a Könyv Kihívás (BookBucketChallenge), amelynek keretében a résztvevők 10 kedvenc könyvüket osztják meg valamelyik közösségi portálon, majd barátaiknak, ismerőseiknek vagy az arra rászorulóknak ajándékoznak ugyancsak 10 könyvet, és másokat is erre szólítanak fel. E mögött például nemes cél húzódik meg: az olvasás népszerűsítése és az intellektuális eszmecsere elősegítése. Az ügyességi kihívások ennél egy fokkal bonyolultabbak, több felkészülést, gyakorlást igényelnek. Például hányat tudsz dekázni vécépapír gurigával, milyen ügyesen tudsz levern egy erre a célra kihelyezett tárgyat a lakásban pingpong labdával, sikerül-e beletalálni poharakba, vödrökbe, illetve az ujjadon hány másodpercig tudod pörgetni a focilabdát. A legfontosabb tényező, hogy a résztvevőknek a valahová tartozás érzését adja: ha valaki részt vesz a kihívásban, tartozik valahová, a csapat teljes értékű tagja, ezáltal nő az önértékelése is. Ezen felül az azonnali népszerűség lehetőségét kínálja, hiszen lehet like-olni, növekedhet a követők száma, esetleg a figyelem központjába kerül, ami az önértékelésre is támogatóan hat. A FOMO (Fear Of Missing Out), azaz a félelem, hogy kimaradnak valamiből, szintén nagyon erőteljesen abba az irányba tolja a kamaszokat, hogy beszálljanak a különböző kihívásokba anélkül, hogy végiggondolnák őket előtte. Vannak, akik szívesen találnak ki újakat, illetve vesznek részt a kitalált feladatokban, de akadnak olyan fiatalok, akik csak azért hajtják végre a kihívást, hogy ne lógjanak ki a baráti körből. Kamaszkorban kiemelkedően fontos, hogy úgy érezzék a fiatalok, hogy tartozik valahová. A kortársak véleménye nagyon hangsúlyossá válik, az elfogadásért sokszor bármit megtesznek. Mivel a kamaszok agya ebben a korban még éretlen, vagyis a prefrontális kéreg, amely a tervezésért, a döntéshozatalért és az impulzusok kezeléséért felelős, még fejlődésben van, ezért az erős érzelmek elsodorják őket, és nem feltétlenül képesek mérlegelni a kockázatokat.

### **35. Miért veszélyesek a netes kihívások és mit tehetek szülőként?**

Számos veszélyt rejtő kihívással is lehet találkozni akár az online térben, akár baráti körökben. Ebbe a kategóriába tartozik az Ice Bucket Challenge, amikor a résztvevőnek

egy teli vödör jeget kell a saját fejére zúdítania. Más módon, de ugyanúgy veszélyes a Banán Sprite kihívás, amelyben két banánt kell megenni minél rövidebb idő alatt, majd egy doboz Sprite-ot kell meginni anélkül, hogy a résztvevő elhányná magát. Ez utóbbi azért kockázatos, mert a banán és a Sprite alkotóelemeit a szervezet nem tudja egyszerre feldolgozni, illetve a nagy mennyiség már önmagában is hányást okozhat. A koronavírus „terméke” a Koronavírus Kihívás, amelynek az a lényege, hogy a résztvevőnek egy nyilvános kilincset, ülést vagy vécéülőkét kell megnyalnia. További hátborzongató kihívás a Koponya Challenge, amikor az álló helyzetben lévő fiatalnak kirúgják mindkét lábát, így a hátára, illetve a koponyájára esik, ami súlyos sérülést okozhat. A mozikban tavaly bemutatott FOMO című film további veszélyes kihívásokat mutat be, és valamennyire érthetővé teszi, hogy miért döntenek úgy a fiatalok, hogy mégis részt vesznek ezekben, annak ellenére, hogy sokan valójában ódzkodnak a rizikós vállalkozásoktól. A filmben nem egyszerűen csak veszélyes mutatókat láthatunk, hanem alapvető emberi jogokat sértő bűncselekményeket is. Zseniálisan mutatja be a fiatalok motivációját a kihívásokra, a belső vívódásukat, a kortársak felől érkező nyomást, a kitagadás szörnyű lehetőségét, ugyanis ha nem vesznek részt a kihívásban, akkor nem számítanak a közösség teljes értékű tagjának. Mivel a jelenség hosszú évek óta nagyon népszerű, és nem valószínű, hogy el fog tűnni a közeljövőben, ezért érdemes tisztában lenni vele, és a gyerekek figyelmét is felhívni a kihívásokban rejlő esetleges veszélyekre.

- Légy szülőként naprakész a digitális világ eseményeivel kapcsolatban.
- Beszélgetek a különböző kihívásokról és az esetleges veszélyekről. Tanulmányok támasztják alá, hogy a gyerekek szívesebben beszélnek olyan dolgokról a szüleikkel, amelyekről rendszeresen szó esik otthon.
- Ösztönözd a kritikus gondolkodásra, illetve hogy járjon utána a dolgoknak, mielőtt hirtelen felindulásból bármit megtenne. Érdemes például közösen végiggondolni egy konkrét kihívást annak hatásaival és következményeivel együtt.



- Tudatosítsd, hogy a társai nyomás alá helyezhetik, hogy valamit megtegyen, de ez nem elég indok arra, hogy végre is hajtsa. Az a saját felelőssége, hogy mérlegelje a veszélyeket, és gondosan döntsön.
- Nyugtasd meg a gyereked, hogy a problémáival bátran fordulhat hozzád anélkül, hogy tiltásban vagy büntetésben lenne része.
- A mintaadás a kihívások esetében is nagyon fontos. Gondold végig, hogy szülőként milyen posztokat, videókat teszel közzé, és ezzel mit üzensz a gyerekednek. Bármit is mondasz, a tetteid hangosabban beszélnek.

### **36. Kik az influenszerek és mit jelent az influenszerhatás?**

Influenszereknek nevezik azokat a véleményvezéreket, akik hatalmas követőtáborral rendelkeznek Facebook-on, Youtube-on és/vagy az Instagramon. A hagyományos marketingcsatornák mellett remek lehetőséget jelent a márkák számára az influencers bevonása egy termék vagy egy szolgáltatás kampánya során. A népszerű influencers egy-egy videó vagy kép megosztásával könnyedén elérhetnek akár több ezer fogyasztót is. Ők azok, akik ma a legnagyobb hatással vannak a fogyasztói társadalomra, kiváltképpen a Z generációra. Az elmúlt évek során a brandek is felismerték az általuk kínált csatornában a lehetőséget. Így ma már számos olyan példát láthatunk, amikor egy márka új termékeit influencers tesztelik vagy épp a divatbloggerek a legújabb szettjüket az őket szponzoráló márka új kollekciójából válogatják össze. Az influencers sem osztanak meg azonban akármit, nekik is megvannak a saját feltételeik, amelyek alapján elfogadnak egy felkérést. Elengedhetetlen a számukra a hitelesség, ezért csakis olyan terméket mutatnak meg, amit maguk is ismernek, szívesen használnak, valamint fontos, hogy egyezzen a csatorna üzenetével. Gyakori az is, hogy ők kezdeményeznek együttműködést márkákkal a saját projektjük kapcsán.

### **37. Honnan ismerhetem fel, hogy gyermekem online bántalmazásban érintett?**

Ha úgy tűnik, hogy egy gyereket (vagy a környezetében valakit) érint online bántalmazás vagy zaklatás, az első és egyben a legfontosabb, hogy merjen és tudjon is beszélni arról, hogy mi történt vele. Ezután (és az ügy egyedi jellemzői alapján) kell végiggondolni, hogy mit lehet tenni, hogyan lehet segítséget nyújtani. A bántalmazás jelei lehetnek a megmagyarázhatatlan, gyakori, látszólag ok nélküli fejfájás, hasfájás és hasonló egészségügyi panaszok, megbetegedések, alvásproblémák, sérülések, étkezés körüli problémák, a gyerek nem akar iskolába menni vagy erőszakossá válik, önértékelési problémákkal küzd vagy az önbántás jeleit mutatja, szomorú vagy levert, és megváltoznak a kortárs vagy egyéb kapcsolatai és az online aktivitása. A gyerek és szülő közötti bizalmas kapcsolat teszi lehetővé, hogy a gyerek elmondja, ha valami bántja, vagy olyasmi történik, amivel nehezen tud megbirkózni. Ilyen lehet az is, ha a társai kiközösítik. Erről különösen nehéz beszélnie egy gyereknek, hiszen pont azok zárják ki őt a közösségből, akikkel nap mint nap együtt kell lennie, és akikhez tartozni szeretne. Nagyon stabil önbizalommal kell rendelkezni ahhoz, hogy ezt egy gyerek ne vegye a személye ellen szóló súlyos kritikának és bántásnak. Bármilyen segítségkérés akkor eredményes, ha a segítségre szoruló fél beleegyezik abba. A segítség nyújtásánál és keresésénél is elsődleges szempont, hogy mire van szüksége a gyereknek/kamasznak. Nem tanácsos a gyerek feje fölött intézkedni, mert annak a kortárs bántalmazó csoportban, az interneten egyébként is áldozat gyerek láthatja kárát.

### **38. Hogyan tanítsam meg gyermekemnek felismerni a behálózás (grooming) jeleit?**

Jó, ha a szülő pontosan tisztában van azzal, hogy mit is takar pontosan a jelenség. A grooming angol szó, és becserkészést, behálózást jelent. Általában azt nevezzük így, amikor egy felnőtt egy gyerek közelébe férkőzik, hogy valamilyen szexuális tevékenységre vegye rá. Ez is a bántalmazás egyik formája: a bántalmazó fél kapcsolatot alakít ki valakivel (ismerkedés, barátkozás), miközben gyakran

hazugságokkal próbálja elérni, hogy szexuálisan visszaélhessen vele. A grooming része lehet a fizikai bántalmazás, de az is, hogy a felnőtt megmutatja a nemi szervét, vagy más, egyértelműen szexuális tartalmú fotót, videót küld. Gyakran arra kéri a gyereket, hogy intim képeket készítsen magáról, vagy hogy ő készíthessen ilyen képeket a gyerekről. A grooming történhet személyesen, online, valamint egyszerre személyesen és online is. Két okból nagyon fontos megismerni ennek a behálózás fokozatait és az arra figyelmeztető jeleket egy szülőnek is. Egyrészt, hogy megakadályozzuk a szexuális bántalmazást, másrészt, hogy a már megtörtént bántalmazás, visszaélés elszenvedői segítséget kapjanak a történetek feldolgozásához. Bántalmazáskor ugyanis az érintett élete és mentális (lelki) egészsége sérül, de ez a trauma feldolgozható. Ha megértjük, hogy miről szól a grooming, és felismerjük, ha valaki be akar hálózni minket, akkor elkerülhetjük a bántalmazást és az ezzel járó fájdalmat. Például ha valakivel online ismerkedik a gyerek, és az elkövető üzenetváltások közben elkezdi nem megfelelően viselkedni, jó, ha a gyerek tisztában van és észreveszi a veszély jeleit. Ekkor fogja tudni azt is, hogyan kérjen segítséget és hogyan lépjen ki a helyzetből. Ráadásul segíteni tud másoknak is, ha ilyen helyzetbe kerülnek. Viszont a zaklatók nagyon találékonyak tudnak lenni: ha sikerül nekik az, amit el akartak érni, tudni kell, hogy az soha nem lehet a gyerek hibája. Bármilyen korú, nemű, szexuális identitású, nemzetiségű személy elkövetheti az online becserkészést. Az is lehet, hogy ismeri őt a gyerek korábbról, és az is lehet, hogy nem. A grooming az alábbi lépésekből tevődik össze általában:

1. a célpont kiválasztása: a bántalmazó általában sebezhető vagy sebezhető helyzetben lévő fiatalot keres: például olyat, aki gyermekotthonban lakik, vagy valamilyen képességében korlátozott. Az is fontos lehet számára, hogy magányos legyen, vagy szexuálisan kíváncsi. Vannak olyan bántalmazók, akik kamasznak adják ki magukat, vagy éppen támogatónak szeretnének tűnni: egy idősebb barátnak vagy mentornak látszanak, aki tanítani tudja a szerelmet vagy a szexet.
2. ismerkedés: online visszaélés esetén nem kell a zaklatónak ugyanazon a környéken laknia ahhoz, hogy a találkozás létrejöjjön a célpontjával a közösségi média, a játékok

platformjai vagy más olyan felületek segítségével, ahol a felhasználók kommunikálhatnak. Az internetes felületek névtelenséget is engednek, ami a zaklatónak kedvez. Online beszélgetéskor nehéz meghatározni, hogy kivel van dolgunk, és mik a szándékai.

3. bizalomszerzés: a grooming során kulcsfontosságú, hogy a bántalmazó bizalmat ébresszen. Személyesen vagy online is próbál olyasmit nyújtani, amire a másnak épp szüksége van. A kiszemeltje lehet magányos, érezheti népszerűtlennek, elszigeteltnek magát, vagy unalmasnak az életét, a bántalmazó pedig egy barátnak mutatkozik, akiben megbízhat, aki meghallgatja őt. A zaklató könnyen tűnhet szimpatikusnak is. Hamar felajánlhat egy szívességet, ami aztán a másikat lekötöztetné – ezzel próbálhatja rávenni a gyereket arra, hogy ő is viszonzza a szívességet neki.

4. elszigetelés és kockázatok felmerése: amikor egy bántalmazó úgy érzi, hogy elnyerte a gyerek bizalmát, ellenőrzi, hogy az milyen erős. Megpróbálhatja elszigetelni őt a barátaitól, családtagjaitól akár anyyira is, hogy az a gyerekben érzelmi vagy más függést eredményezzen az ő irányába. Az online behálózás során a zaklató kizsákmányolhatja a kamaszból, hogy a szülei ellenőrzik-e a telefonját, vagy hogy mikor van egyedül otthon. Megkérdezheti, hogy a gyerek titokban tartja-e a beszélgetéseiket vagy a neki küldött ajándékokat – ezzel méri fel a bántalmazó, hogy vajon továbbléphet-e úgy, hogy a gyerek nem árulja el.

5. a szexuális kapcsolat kialakítása: a végső fokozat akkor következik, ha a bántalmazó már biztos abban, hogy a kiépített bizalom elegendő arra, hogy minden kérése teljesüljön és titokban maradjon. Elkövethet szexuális támadást, rávehet szexre, vagy egyre intimebb, szexuális tartalmú képeket, videókat kérhet.

Fontos tehát a groomingra utaló jeleket, mint annak fokozatait ismernie a szülőnek és többször is átbeszélni ezeket a gyerekekkel. Ezek alapján, ha a szülő nem is tud mindig a gyerek mellett lenni online aktivitásai során, de a gyerek ismerni fogja a gyanús jeleket és tudni fogja azt is, hogy mikor kell segítségért folyamodnia.

### **39. Mit tegyek, hogy a gyermekem ne legyen netes zsarolás áldozata?**

A szexuális tartalmú netes zsarolás (angol kifejezéssel 'sextortion') az egyik legveszélyesebb helyzet, amivel egy tizenéves találkozhat a világhálón. Szülőként, felelős felnőttként fontos ismerni a jelenséget, és felhívni rá a gyerekeink figyelmét. A szexuális tartalmú netes zsarolás során általában egy álprofil mögött rejtőzködő felnőtt próbálja az online térben megismert gyerekeket vagy fiatalokat rábírni arra, hogy magukról szexuális tartalmakat osszanak meg vele. A szexuális tartalom megszerzését követően a felnőtt azzal fenyegeti áldozatát, hogy amennyiben nem küld több hasonló képet/videót, a szexuális tartalmat megosztja a fiatal családjával, barátaival, osztálytársaival. Az elkövető célja leggyakrabban anyagi haszonszerzés. Az elkövető személyes találkozót is követelhet az áldozattá váló fiattól, ahol szexuális bántalmazásra kerülhet sor, és ez lehet az út a gyermekprostitúció felé. Máskor a gyermekpornográf képek terjesztésével való pénzszerzés az elkövető célja. A kamaszkori pszichoszexuális fejlődés természetes velejárójaként a fiatalokban fokozódik az autonómia iránti vágy, hajlamosabbá válnak a kockázatvállalásra, folyton keresik az izgalmas helyzeteket, és a rövid távú nyereségeket. Nagyon fontossá válik számukra a környezetük, különösen a kortársak visszajelzése, így könnyen az álprofilok mögött rejtőzködő rossz szándékú felnőttek manipulációjának áldozatává válhatnak. Bár áldozat mindenből lehet, különösen veszélyeztetettek azok a fiatalok, akik nem kaptak máshol elég pozitív visszajelzést, akik körül nincsenek olyan bizalmi kapcsolatban lévő kortársak és felnőttek, akikkel biztosan megosztanának egy ilyen közeledést vagy ajánlatot. Nagyon fontos, hogy a fiatal bátran tudjon nemet mondani, felismerje, ha valaki átlépi a személyes határait és a szégyen, a hibáztatástól való félelem ne gátolja a segítségkérésben. Kiskorúról pornográf felvétel készítése, tárolása, továbbküldése illetve az ezzel való fenyegetés egyértelműen bűncselekmény, jó ha ezzel a gyerekek is tisztában vannak.

#### **40. Mit tegyek, ha gyermekekkel történő szexuális visszaélést ábrázoló tartalmat találok?**

A szülők nagy része meg van győződve arról, hogy az ő gyereke nem néz pornót. Sőt, a szülők nagy része arról is meg van győződve, hogy ha mégis belefutna a gyerek ilyen tartalomba, akkor azonnal elmenekülne a látványtól. Aki látott már erősen szexuális tartalmú filmet, tudja, hogy nem olyan egyszerű a látottaktól elszakadni. Még ha elsőre meg is ijed a gyerek, és gyorsan kilép, a kíváncsiság, a szexuális izgalom vagy az az igény, hogy a sokkhatásról beszámoljon, és persze hogy olyasmit osszon meg a társaival, ami tiltva van, visszaviszi a látványhoz. Érdeemes úgy gondolni a szexszel, a pornóval és a nemekkel kapcsolatos témákra, mint folyamatos beszélgetési lehetőségekre otthon: olyanokra, amelyek fokozatosan bontakoznak ki, és nem egy egyszeri alkalommal „felvilágosítást” adni a témáról a gyerekeknek, amin gyorsan szeretnénk túl lenni. Ha apránként hozzuk fel a témát, nem tűnik majd úgy, mintha rázúdítanánk a gyerekekre. Egy főcím egy szextingbotrányról, egy műsor a pornó egyre terjedő jelenségéről vagy a nemekről kiváló lehetőség arra, hogy a fényképekre, videókra, szövegekre vonatkozó beleegyezések és az online biztonság fontosságáról is beszéljünk. Fontos az is, hogy őszinték legyünk a gyerekekkel. Ha a gyerekek olyan kérdései vannak a szexről, amikkel kapcsolatban nem vagyunk biztosak a válaszban, keressük meg azokat vele együtt. Ez nagyszerű módja annak, hogy megmutassuk nekik, hogy mindenkinek van mit tanulnia, és annak is, hogy a megbízható információforrások felé irányítsuk őket. Érdeemes szülőként felkészíteni is a gyereket arra, hogy utánajárhasson annak, ami érdekes számára. 10 éves kortól meg lehet mutatni neki [www.yelon.hu](http://www.yelon.hu) honlapot, ahol tényeken alapuló, megszegyenítés nélküli cikkeket olvashat mindenről, ami a szexualitással, kamaszkorral kapcsolatos, illetve használhatja a Yelon-chatet is, ha olyan kérdései vannak, amikre nem találja a válaszokat. Vagy lehet akár a korosztályának, érettségének megfelelő könyveket is hagyni a közelében, amik a témába vágnak. Ugyanennyire fontos az is, hogy beszéljünk a gyerekeknek a megbízhatatlan forrásokról. Érdeemes biztosítani a gyereket arról, hogy kérdezhet tőle bármit, amit a kortársaiktól hall a szexualitásról vagy a pornóról. Fontos biztosra menni, és elmondani neki, hogy ezek megrendezett filmek, amik nem azt mutatják meg, hogy milyen a szex valójában – és hogy ha vannak kérdései,

nyugodtan fordulhat hozzánk vagy valakihez, akiben megbíznak. A bizalom és a kapcsolat a szülő-gyerek között itt is a legfontosabb, próbáljunk meg elfogadással reagálni pánik és ítékezés helyett.

#### **41. Mit tegyek, ha a gyermekem nem kívánt tartalommal találkozik az interneten?**

Amint a gyerek digitális lábnyoma, eszközhasználata és internetezése elkezdődik, fontos, hogy a szülő az internet előnyeinek túl annak hátrányairól, veszélyes oldalairól is rendszeresen és tudatosan kommunikáljon a gyerekekkel. Lényeges, hogy a gyerek minél hamarabb tudjon arról, hogy akár csak az offline világban, úgy az interneten keresztül is el lehet követni bűncselekményeket, mivel vannak káros vagy veszélyes tartalmak, amelyek veszélyes dolgokat népszerűsítnek, és tiltottak. Beszélgetni kell a gyerekekkel arról, hogy mik minősülnek pontosan ilyen illegális, törvény által is büntetendő tartalmaknak – pl. gyermekpornográf, rasszista, idegengyűlöletre vagy fajgyűlöletre uszító, erőszakos, egyéb bűncselekményre, egyéb dolgokra felbujtó (pl. drogfogyasztásra, kóros éhezésre, öngyilkosságra buzdító) oldalak és tartalmak. El kell mondani a gyerekeknek, hogy ha esetleg ilyen tartalmakat lát a neten, az mit jelent, miért veszélyes, és mit lehet tenni ilyenkor. Fontos megnyugtatni is, hogy attól, hogy csupán belebotlik egy-egy ilyen oldalba véletlenül, az még önmagában véve nem jelent rá nézve bűncselekménynek. Azonban nagyon fontos tudatni vele, hogy az már bűncselekmény, ha ilyen tartalmakat bárki például letölt, hozzáférhetővé tesz, terjeszt, megszerez, továbbküld vagy elkészít. Érdeemes a büntethetőségi korhatárokat is megemlíteni egy nagyobb gyerek felé, hogy tisztában legyen ezekkel, hiszen Magyarországon már 14 éves kortól büntethető az, akivel szemben ilyen eljárás megindul. Fontos rendszeresen lehetőséget teremteni arra, hogy a gyerek feltehesse kérdéseit ezekkel a tartalmakkal kapcsolatban, és hogy ha szükséges, a jövőben a szülőktől is segítséget tudjon kérni. Akár preventív beszélgetésről van szó a témában, akár már belefutott a gyerek illegális tartalomra a neten, mindenképp beszéljünk át vele többször is, hogy mik a gondolatai és érzései ezzel kapcsolatban, és akár

segíthetünk neki képernyőfotókat, mentéseket készíteni ezekről, hogy maradjon nyoma és jelenteni lehessen ezeket. El kell mondani a gyerekeknek, hogy amivel találkozott, az illegális tartalom, tehát meg van a lehetőség annak bejelentésére, akár az adott weboldalon, platformon, akár az Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság (NMHH) internet hotline felületén keresztül, ahol intézkednek a tartalmak kivizsgálásáról, eltávolításáról és értesítik a megfelelő egyéb hatóságokat is azért, hogy felelősségre lehessen vonni a tartalmak készítőit, nyilvánosságra hozóit.

## **42. Hogyan ismerhetem fel az álhíreket?**

Gyakran bizonytalaníthatja el az embert, hogy ma már tisztában vagyunk azzal, hogy messze nem minden igaz, ami a neten szembejön. Hiába ez az egyik elsődleges forrás, ahonnan tájékozódni próbálunk, ha tényként fogadunk el mindent, amit a netes oldalak állítanak, nagyon sok téves információhoz juthatunk. Sokat segíthet, ha ennek tudatában dolgozza fel az ember azt a sok információt, amit a neten talál, és nem szabad elfelejteni azt a nagyon fontos szabályt, hogy ha valami hihetetlennek tűnik, akkor az valószínűleg tényleg az is. Ma már találhatunk fiataloknak szóló kurzusokat is az álhírek felismerésére, de már az a tény is megkönnyítheti a neten való tájékozódást, ha tisztában vagyunk ezek létezésével. Az álhírek felismerése napról napra egyre fontosabb szerepet kap az életünkben, a gyerekek számára pedig kiemelt jelentőséggel bír azért is, mert – ahogy az több kutatásból is kiderül – az igazán érzékeny témákban is az internet az elsődleges információforrásuk. Fontos, hogy tudjuk, mi teszi álhírré az álhíreket, hogy ez milyen veszélyeket rejt, és hogy hogyan különböztethetjük meg őket a valódi, hiteles forrásból származó, tényeken alapuló hírektől, információktól. Az alábbi néhány egyszerű szabályt betartva valamivel könnyebb kiigazodni a valódi és az álhírek sokaságában:

1. Ha valami hihetetlennek tűnik, akkor az általában az is.
2. Ha valamit lájkolni, kedvelni kell ahhoz, hogy megnézhesük, az jó nem lehet.
3. Érdemes ellenőrizni a cikk szerzőjét! Ha nincs feltüntetve, az gyanús, még akkor is, ha ez a legnagyobb híroldalagnál is előfordul.



4. Ha korábban még sosem láttuk az oldalt, ahol az adott tartalom megjelent, az nem jó jel.
5. Ha beírjuk a Google-be az adott oldal nevét (pl.: mindenegyben blog), és nagyon kevés a találat, vagy csak az oldalra visszamutató linkek jönnek ki, és ha más, ismert portál sem hivatkozik rá, az általában kamuoldalra utal. Főleg, ha olyan cikkben szerepel, mint „a legnagyobb kamuoldalak idei listája”.

### **43. Mi az a gyermekpornográf tartalom?**

A gyermekpornográf tartalom a gyerekkorú (azaz a 18 évesnél fiatalabb korú) személyekről készült szexuális tartalmú felvételeket jelenti (ezek lehetnek képek, videók, filmek). Törvénytelennek számít, ha valaki ilyen képet vagy videót akár letölt, akár továbbküld, vagy például a készítésében részt vesz. Már 14 éves kortól büntethető az, akivel szemben ilyen eljárás megindul. A megfelelő szűrőprogramok telepítése a gyerek által (is) használt telefonon, laptopon, egyéb készüléken is sokat segíthet, hogy ne fusson bele ilyen tartalmakba. Sajnos azonban a szűrőprogramok megfelelő használata sem jelent teljes garanciát arra, hogy a gyerek nem fut bele – akár szándékosan, akár nem szándékosan – ilyen tartalmakba. Magyar és nemzetközi felmérések egybehangzóan bizonyítják, hogy egyre korábban éri el a gyerekeket az online pornográf tartalom: a 10 év feletti gyerekek jelentős hányada látott már pornót, a 13-14 évesek pedig rendszeresen rá is keresnek ezekre az oldalakra. A kutatások szerint a fiúk 15%-a, a lányok 9%-a látott már gyerekpornót. A fiúk 83%-a, a lányok 57%-a látta már online, milyen a csoportos szex. A fiúk 69%-a, a lányok 55%-a találkozott azonos neműek közötti szexuális aktussal online. Ha esetleg egy szülő azt gondolná, hogy a büntetés elveszi a gyerek kedvét attól, hogy a netet szexuális érdeklődésének kielégítésére is használja, talán érdemes visszagondolnia saját kamaszkorára és arra, hogy visszatartotta-e a büntetéstől való félelem bármitől is. A büntetés azt az üzenetet közvetíti a gyerek felé, hogy a szülő nem helyesli, amit csinál, de ettől nem valószínű, hogy az is világossá válik, hogy miért. Érdemes tehát a pornó és a gyermekpornó jelenségéről általánosságban és rendszeresen beszélni a gyerekekkel

és felkészíteni őt arra, hogy mit jelentenek ezek a felvételek, miért veszélyes és bűncselekmény az, ha gyerekeket használnak a felnőttek gyermekpornográfiai tartalom készítésére. Még egy lépéssel hátrébb lépve pedig fontos a gyerekkel a korának megfelelően beszélni a szexualitásról, a nemekről és a szexről, s megteremteni számára a lehetőséget, hogy feltehesse ezzel kapcsolatos kérdéseit. A gyerekkel való tabumentes kommunikáció, a bizalom, a tudatosság és felkészültség a témáról segít a gyereknek abban, hogy jobban értse a jelenséget és tudjon segítséget kérni.

#### **44. Mit kell tudni az öngyilkosságra buzdító netes tartalmakról és a netes ijesztgetésekről?**

Öngyilkosságra biztató internetes oldalak, életveszélyes webes kihívások, online zaklatás és szexting. Számos gyerekekre veszélyt jelentő tartalommal lehet találkozni a neten. Tény, hogy a közösségi hálózatokon rengeteg zárt csoport működik. Ezek a csoportok lehetnek önsegítő jellegűek, közös érdeklődés mentén szervezettek, lehetnek konstruktívak és destruktívak – vagy hol ilyenek, hol olyanok. Ezekbe a csoportokba könnyen beépülhetnek rossz szándékú felnőttek is, és gond nélkül lehetnek kiindulópontjai egy zaklató folyamatnak. Ha egy kamasz az önsértéssel, önpusztító gyakorlatokkal, öngyilkossággal kapcsolatban keresgél az interneten, nagyon sok olyan tartalmat talál, amik nem valós megoldásokat, pszichológiai, gyermekvédelmi segítséget kínálnak, hanem ötletet adnak az önpusztításra, fokozzák a kilátástalanság érzését, és az öngyilkosságot nem mint egy visszafordíthatatlan tragédiát, hanem mint romantikus befejezést, feloldást jelenítik meg. Magyarországon és a legtöbb európai jogrendszerben az öngyilkosságra buzdítás bűncselekmény. Nagyon fontos az ilyen tartalmakat pontos URL-címmel megjelentetni a biztonságosinternet.hu címen, amire anonim módon is lehetősége van bárkinek. Valós veszély, hogy ha egy serdülő nem segítő felnőttektől és nem is a családjában, a barátainál, tanárainál keres megoldásokat vagy érzelmi támogatást, ha veszteség éri, ha bántják, hanem ellenőrizetlen online csoportokban, netes fórumokon. Ha egy

online játék, egy netes közösség, azaz a virtuális valóság fontosabbá válik minden másnál, ha a korábbi kapcsolatok, hobbi, sport, tanulás jelentőségét veszti. Az is valós veszély, ha egy fiatal a serdülőkori depresszió tüneteit (levertség, fásultság, kedvetlenség, bezárkózás, teljesítményromlás, étkezési szokások megváltozása, önsértés) kezdi mutatni, és ezt nem veszi észre a környezet, illetve nem kap időben pszichológiai segítséget. Az, hogy a tizenévesek se kerüljenek olyan helyzetbe, olyan lelkiállapotba, hogy maguk ellen forduljanak, minden felnőtt közös felelőssége.

#### **45. Mit tehetek azért, hogy megvédjem a gyerekeket a netes ijesztgetésektől, öngyilkosságra buzdító oldalaktól?**

Az esetek döntő többségében nem egyik pillanatról a másikra jut egy gyerek oda, hogy önmaga ellen fordul. Ha viszont egy folyamattal állunk szemben, az mindig lehetőséget ad számunkra, hogy tegyünk valamit, változtassunk, segítséget kérjünk – hogy segíthessünk.

##### **1. Nem az öngyilkosság az elsődleges ellenség**

Az ellenség, amire szülőként figyelni kell, a kommunikáció hiánya: ha a gyerekkel nem tudtok beszélgetni egymással, ha úgy érzed, hogy a gyereked légüres térbe került, és nincs senki, aki ott társául szegődhetne. Nagyon fontos, hogy a gyerek nem csak veled beszélgethet, nem csak te lehetsz a „bizalmi embere”. Sőt, vannak életszakaszok, amikor ez óhatatlanul áttevődik másokra. Kortársakra, idősebb gyerekekre, fiatalokra, olyan felnőttekre, akik a gyerek számára fontosak. Ha szülőként tehetetlennek érzed magad, mert nem tudsz igazán kommunikálni a gyerekeddel, nem szégyen segítséget kérni, ahogy az is teljesen rendben van, ha a nappaliban elől hagyod például a Kék Vonal gyereklelkiségély telefonszámát, hogy ha a gyerek akarja, fel tudja hívni őket, hogy névtelenül beszélhessen arról, ami aggasztja, feszíti, elgondolkodtatja. Sok tizenéves lesz befelé forduló, és sokszor nehéz eldönteni, hogy a gyerekünk viselkedése már maga a depresszió, esetleg annak az „előszobája”, vagy még csak egy picit extrémebb kamaszkor. Ilyenkor érdemes felkeresni egy szakembert (nekünk,

szülőknek), és konzultálni arról, amit tapasztalunk, és milyen félelmek vannak bennünk.

## 2. Az online és offline világ közötti egyensúly mindenképpen segít

A gyerek elmagányosodásának, elszigetelődésének egyik komoly tünete, ha az emberi kapcsolatai főként az online térre korlátozódnak, és ha a szabadideje (sőt az ideje) meghatározó részét a neten tölti. Szülőként sokat tehetünk azért, ha már kisgyerek kortól odafigyelünk arra, hogy egyensúlyban legyen a képernyő előtt és a képernyő nélkül töltött idő. A sport, a közös családi programok, a művészeti és zenei események, a háziállatok körüli teendők, a természet mind-mind alternatív lehetőséget kínálnak. Ha mi magunk, szülőként jó példával járunk elől, és képesek vagyunk például megállni, hogy a közös családi étkezések idején ne legyen a kezünkben a telefonunk, az a gyerekeknek is segít. Ha pedig az offline világ hatásai elég erősek maradnak, akkor a káros online befolyás lehetősége is csökken.

## 3. A bizalom kétirányú folyamat

Nagyon könnyen beleeshetünk szülőként abba a csapdába, hogy az aggodalmunk miatt elkezdünk nyomozni a gyerek után, és belenézünk a telefonjába, feltörjük az e-mailjét, végignézzük a böngészési előzményeket. Amellett, hogy ez gyermekjogi szempontból súlyos jogsértés, hiszen minden gyereknek joga van a magánélethez, szülőként is nehéz helyzetbe kerülünk ilyenkor: elveszíthetjük a gyerekünk bizalmát, ami után még kevésbé beszél velünk arról, ami az online térben történik vele. Ha valami aggaszt bennünket, ami miatt például eltiltjuk a gyereket a netről, „tiltott gyümölcsként” csak még vonzóbbá tesszük számára az egészet, arról nem is beszélve, hogy ne legyenek illúzióink arról, vajon ki tudják-e cselezni a tilalmunkat. Viszont amit tiltunk, ott megfosztjuk magunkat valójában attól, hogy segítsünk, ha baj van.

## 4. Ne csak az aggodalom legyen téma

Ha a gyerek azt érzi, hogy a szülei megint pánikolnak, és mindig kiakadnak, ha valamilyen netes dolgról van szó, akkor hamar eljön az a helyzet, amikor a gyerek „nyugtatgat”, a szülő meg úgy tesz, mintha megnyugodna. Ha viszont nemcsak arról beszélünk, amikor baj van, hanem úgy általában érdeklődést mutatunk a gyerek netes

élményei iránt, akkor sokkal nagyobb eséllyel tudunk elrugaszkodni a sablonos válaszoktól, és jutunk közelebb idővel ahhoz, amire valójában szükségünk van szülőként: hogy a gyerek megbízzon bennünk, mert az érzi, hogy kíváncsiak vagyunk rá, és szeretjük, és elfogadjuk őt (akkor is, ha nem mindig értjük, hogy mit miért csinál).

#### 5. A szeretetnyelv sokféle lehet

Az öngyilkossággal vagy a netes erőszakkal és bántalmazással leginkább veszélyeztetett gyerekek esetében általában azt látjuk, hogy azért kiszolgáltatottak a káros oldalaknak, programoknak, mert úgy érzik, senki nem figyel rájuk, nem fontosak, nem szeretik őket, nem számítanak. Szülőként sokat tehetünk azért, hogy a gyerekünk ne érezze így magát (akkor sem, ha aktuálisan több a konfliktusunk vele, mert éppen nehezebb életszakaszban vagy korban van). Ilyenkor fontos, hogy hogyan fejezzük ki felé a szeretetünket: ha nem tudjuk mondani, akkor az érintés, az ölelés is számít. Ha a gyerek kitér az érintés elől, akkor adjunk neki az időnkéből, és próbáljunk többet lenni vele. Ha ez sem megy, akkor minden tettünk szóljon arról, hogy szeretjük. Támogassuk abban, amit csinál, emlékezzünk a neki fontos dolgokra. Próbáljuk meg a lehető legtöbb módon kifejezni, hogy szeretjük és elfogadjuk.

#### **46. Létezik szülői segélyvonal?**

A helyi illetékes gyermekjóléti szolgálatoknak bármilyen bántalmazást, veszélyeztetést, elhanyagolást vagy a gyerek saját magát veszélybe hozó magatartását jelezni lehet. Súlyos bántalmazás vagy életet veszélyeztető helyzet, sérülés észlelése esetén, a gyermekvédelmi jelzőrendszer tagjainak (akik hivatásszerűen foglalkoznak gyerekekkel) hatósági intézkedést kell kezdeményezni, azaz értesíteni kell a gyámhivatalt és/vagy a rendőrséget. A jelzés célja, hogy felhívja a figyelmet a gyermeket érő elhanyagolásra, nem megfelelő nevelésre, bántalmazásra, ill. a gyermek magatartásában észlelt, aggodalomra okot adó dolgokra. Emellett léteznek olyan elérhető szolgáltatások, amiket szülőként igénybe lehet venni, amikor gyerekjogokat is érintő problémába ütközünk. Ilyen szervezetek pl. az alábbi link alatt található: <https://hintalovon.hu/2021/01/18/jogsegely-szolgalatok/>

Emellett a Hintalovon Gyermekjogi Alapítvány Tanácsadó Chatrobotja is általános gyermekjogi tájékoztatást tud nyújtani szülőknek. Anonim módon, hatékony és könnyen hozzáférhető segítséget, illetve releváns tájékoztatással tud szolgálni. A beszélgetésben beépített menüpontok segítenek abban, hogy egyszerűbb módon találják meg a szülők kérdéseikre a választ. A Chatrobot az alábbi link alatt – a weboldal jobb alsó sarkában – található: <https://hintalovon.hu/chat-mukodese/>. További aktuálisan feldolgozott gyermekjogi témákat találhatnak meg a szülők az alábbi linkre kattintva cikkek formájában is a Yelon szülői oldalán: [www.yelon.hu/szuloknek](http://www.yelon.hu/szuloknek).

#### **47. Mikor kell igénybe venni külső segítséget a diák online bántalmazásnál pedagógusnak-igazgatónak?**

A bántalmazási formák nem csak a való életben, hanem az online térben is megvalósulhatnak. Éppen ezért nagyon fontos, hogy az oktatási intézmények az online térben előforduló kortárs bántalmazásra is fel legyenek készülve. Az anonimitás és az azonnaliság az internet egyik legnagyobb előnye és legnagyobb veszélye is egyben. Ez az online bántalmazások esetén már csak azért is fontos, mert a névtelenség, vagy hogy nem személyesen kell a szemébe mondani a másiknak valamit, hanem csak írásban kommentelni, üzeni az pl. sokszor jobban felbátorítja azokat, akik bántani akarják a másikat; illetve persze meggondolatlaná is teheti mindez a gyerekeket, és így akár akaratlanul is okozhatnak fájdalmat vagy bántást társaiknak. Ami ezzel a probléma, hogy a fizikai térben történő bántó helyzetek nem érnek véget egy tanítási nap végével az iskolában (mint ahogy ez korábban volt), hanem a gyerekek online jelenlétével csak áttevődik a kortárs bullying helyszíne a digitális platformokra, és az szünet nélkül tud ott folytatódni. Az iskolák felelősségének rendezése tehát e tekintetben nagyon meghatározó. A gyerekek ugyanazok miatt a kockázati tényezők miatt veszélyeztetett az online térben, mint azon kívül. Az eszközeink is nagyjából ugyanazok a védelmükre. Különösen egy-egy osztályon belüli kortárs online bántalmazásnál nem csak a bántalmazó és a bántalmazott közötti dinamikáról beszélünk, hanem meghatározó szerepe van a megfigyelőknek is. A megfigyelők azzal,

hogy nem teszik helyre a bántalmazót, nem reagálnak semmit a látottakra, lényegében áttolják a helyzet erőteljességét, dinamikáját a bántalmazó oldalára, akinek így mindenki számára érezhetően sokkal több mozgástere marad arra, hogy folytassa a bántalmazó magatartást. Ha bárki beleáll megfigyelőként a helyzetbe és fellép/felszólal a bántalmazott mellett és próbálja őt megvédeni, akkor pedig a bántalmazott irányába tolódik el ez a dinamika és őt fogják megtartani a felszólaló megfigyelők a bántalmazóval szemben. Akkor van probléma, amikor egy-egy gyerek belefagy egy adott szerepbe, megakad a dinamikája a bántalmazásnak: tehát amikor sokáig ugyanaz a gyerek marad bántalmazott vagy bántalmazó. Ameddig azonban ez nem történik meg, addig pedagógiai eszköztárral nagyon sokat tudunk segíteni abban és beszélgetni arról a gyerekekkel, hogy hogyan lehet ezt megelőzni, hogyan lehet ezt jól kezelni, hogyan lehet kereteket, szabályokat erre felállítani (pl. a 24 órás szabályt el kell nekik mondani: aludjanak a történetekre egyet és csak utána legyen reakció). Amikor a gyerekek belemerevednek egy-egy szerepbe, akkor az ilyen helyzeteket felnőttként észre kell vennünk, meg kell érteni a jelzéseket, mi állhat ezek mögött és közbe kell lépünk. Ha belső körben, iskolán belül nem megy, akkor mindenképp külső szakértők bevonásával, pl.: pszichológus, mediátor segítségét kell kérni, hogy kollektív módon, közösségi szinten, valamennyi érintettel együtt lehessen a problémát megoldani.

#### **48. Tartsak-e digitális gyermekvédelem tanórát a diákoknak?**

Az iskola a társas érintkezés legfontosabb színtere is. Bár az online felület mind nagyobb mértékben és egyre fiatalabb korban lesz tere a társas kapcsolatoknak, azért a szünetekben való beszélgetések, a padok közti sűgások és hát a felelés is a valós térben történtek. Mindezzel együtt. Ma mindannyian másként élünk, mint azt röviddel ezelőtt vagy akár valaha is gondoltuk volna. A gyerekeknek – mint mindenkinek - nagyon fontos a társas érintkezés. Erre ma a digitális platformon is van lehetőségük. Érdemes ezt a jelenséget is figyelembe vennünk pedagógusként. A digitális távoktatás vagy egyáltalán az online térben zajló iskolai események a diákok, a tanárok, a szülők

és mindenki számára tartogatnak kihívásokat. Az újfajta helyzethez való alkalmazkodásnak fontos része, hogy elfogadjuk: az online tér is tartalmaz kihívásokat, konfliktushelyzeteket, melyben a diákok és az iskola is érintett lehet ugyanúgy, mint az offline térben. Ahhoz, hogy a digitális felületeken is az oktatás minden szereplője biztonságban érezhesse magát, elengedhetetlen szükség van a keretekre, szabályokra, illetve ezek tisztázására, beszélgetésekre a témában. Bármilyen közösségről is legyen szó, a szabályok akkor tudnak a legmegbízhatóbban működni, ha azokat közösen, egymást meghallgatva és egymás gondolataira reflektálva hozzuk meg. A gyerekeknek általában elég határozott elképzelésük van arról, hogy mi kellene ahhoz, hogy egy meghatározott helyzetben jól érezzék magukat, és jól tudjanak együttműködni. Érdekes őket bevonva összeállítani egy listát azokról a szabályokról, amiket például egy osztályfőnöki órán vagy kiscsoportos ötletelés során jó mindenkinek követni. Mindez egyúttal kiváló alkalom is lehet arra, hogy beszélgetni lehessen a digitális biztonságról, az internet veszélyeiről, a kortárs online bántalmazásról általánosságban és részleteiben. Mert természetesen nem az lenne a cél, hogy elvegyük a gyerekek örömét a nethasználatban, de azt rendkívül fontos tudniuk, hogy az egyes oldalakon, appokon, platformokon hogyan lehetnek biztonságban. A gyerekek személyes adatainak védelme kiemelten fontos, hiszen ők kevésbé lehetnek tisztában a személyes adatok kezelésével járó kockázatokkal, következményekkel. 2018 óta minden iskolának rendelkeznie kell adatvédelmi nyilatkozattal, amiben ezen adatok védelmére, kezelésére is ki kell térnie az intézménynek. Az online biztonsággal kapcsolatos iskolai beszélgetések a gyerekek számára hatalmas megerősítést jelenthet saját jogaiknak a védelmében, és a bizalomépítés segít abban, hogy ha szükség van rá, tudjanak segítséget is kérni a felnőttektől.

#### **49. Hol találok digitális gyermekvédelmi forrásokat?**

Az online felületeken ugyanúgy megjelenhet a zaklatás vagy a bullying, mint az iskola falai között. A kortárs online bántalmazás esetében különösen megegyeznek az online lehetőségeink pedagógusként a valós életben tapasztaltakkal. Nem mindig



egyértelmű, mi is történik: [10 jel, ami segít felismerni](#). Tanárként nem könnyű közbelépni, de nem is lehetetlen: [itt ismerheted meg a lehetőségeidet](#). Az online térben is minden érintettnek fáj a bántalmazás – nemcsak a bántalmazónak és az áldozatnak, de a szemtanúnak is: [itt olvashatsz erről bővebben](#). Ahogy minden más kérdésben is, itt is sokat segíthet, ha beszélgetünk róla: [ehhez itt találsz támpontokat](#).

## **50. Hogyan ismerem fel, ha egy diák online bántalmazásban érintett?**

Nem mindig könnyű észrevenni, ha egy gyereket kiközösítenek, hiszen nem csak ez lehet az előzménye annak, hogy valaki nem mozog együtt a társaival. Vannak azonban jelek, amelyeket a gyerekekkel rendszeresen csapatban találkozó tanár észrevehet. Lehet, hogy hirtelen változik meg a viselkedése a kiközösített gyerekeknek, de az is lehet, hogy fokozatosan, mert az áldozat kezdetben még reméli, hogy megoldódnak a dolgok. A leggyakoribb reakció az, hogy visszahúzódik, nem vállalkozik önként semmire, mert nem szívesen teszi ki magát a többiek gúnyolódásának. Igyekszik minél kisebb lenni, és nem észrevetetni magát. A szünetben, iskola előtt és után egyedül van, csak akkor szól, ha szólítják. Az is lehet jele annak, hogy a gyerek nem érzi jól magát a társai között, hogy olyan viselkedési formákat vesz fel, amelyek korábban nem voltak jellemzőek rá, esetleg külső szemlélő számára megmagyarázhatatlanul hirtelen agresszívvá válik. A kiközösítők könnyen el tudják érni, hogy olyasmi történjen, amiben a kiszemelt áldozat látszik hibásnak, és még meg is fenyegethetik, hogy további baja eshet, ha elárulja, hogy társai bántalmazzák. Azért is nehéz ügy a kiközösítés, mert nemcsak az a gyerek áldozat, akit kiközösítenek, hanem többnyire az is, aki ilyet kezdeményez: a viselkedése saját bizonytalanságáról, esetleg bántalmazott voltáról árulkodik. Ha a kiközösítést úgy próbálják orvosolni, hogy annak értelmi szerzőjét, szervezőjét büntetik, esetleg eltávolítják a közösségből, nem biztos, hogy a probléma megoldódik. Áldozat ugyanis az egész osztály vagy csoport is, amelynek tagjai, attól való félelmükben, hogy őket is kiközösíthetik, részt vesznek az ilyen akcióban. A kiközösítés közös „élményét” csak valamennyi résztvevő – a kezdeményező, az áldozat, a segédkező vagy a semmit nem csináló csoporttagok – bevonásával lehet

feldolgozni. A gyerekek egymás közötti viselkedésébe nagyon nehéz kívülről beavatkozni. Akkor lehet az ilyen beavatkozás sikeres, ha a megoldás keresésébe minden érintettet bevonnak, és nem riadnak vissza a kamaszok között nem ritka hangos érzelem- és véleménynyilvánítástól sem. Jó, ha az ilyen csoportos megbeszélést vezető moderátornak van tapasztalata tizenévesekkel végzett munkában.