

RIZIKÁ SOCIÁLNYCH SIETÍ



Technológie sa vyvíjajú rýchlo a mnohí z nás nevyrastali so sociálnymi sieťami a video platformami, ktoré dnes dominujú v životoch detí. Prinášame preto sériu odporúčaní, ktoré vám pomôžu zorientovať sa v téme a dajú námety, ako sa s deťmi rozprávať o sociálnych sieťach tak, aby ste ich lepšie ochránili pred ich rizikami.



Všeobecné odporúčania pre bezpečné používanie sociálnych sietí

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



Špecifické odporúčania pre jednotlivé sociálne siete

VÝSKUMNÝ ÚSTAV
DETSKEJ PSYCHOLÓGIE
A PATOPSYCHOLÓGIE
VÚDPaP

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



TikTok

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

- **Riziko neprimeraného obsahu:** TikTok častokrát odporúča videá, ktoré nie sú vhodné pre všetky vekové kategórie. Nastavte vekové obmedzenia a sledujte, aký obsah deti sledujú.
- **Ochrana súkromia:** Zabezpečte, že profil je nastavený ako súkromný, aby cudzí ľudia nemohli sledovať alebo komentovať vaše príspevky.
- **Šírenie kontroverzného obsahu pomocou AI:** TikTok je čoraz častejšie využívaný na šírenie dezinformácií a nevhodného obsahu pomocou nástrojov umelej inteligencie (AI), vrátane nebezpečných prekladov. Dbajte na to, aby ste deťom vysvetlili, prečo je dôležité rozpoznávať a ignorovať extrémistický obsah a dezinformácie.



YouTube

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

- **Kontrola odporúčaného obsahu:** YouTube algoritmy často ponúkajú obsah, ktorý môže byť nevhodný pre mladšie vekové skupiny. Okrem toho existuje riziko, že algoritmy môžu viesť k obsahu spojenému s dezinformáciami, konšpiračnými teóriami a manipuláciami.
- **Šírenie konšpirácií a dezinformácií:** YouTube je často používaný na šírenie konšpiračných teórií, dezinformácií a pseudovedy, vrátane tém, ako sú popieranie klimatickej zmeny, anti-vakcinačné hnutia alebo politické manipulácie.
- **Obmedzenie reklám:** V YouTube Kids verzii sú reklamy limitované, ale v bežnom YouTube je potrebné vysvetliť deťom, že mnoho videí obsahuje skrytú reklamu, ktorá môže manipulovať ich nákupy alebo návyky.



Instagram

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

- **Pozor na "influencerov":** Instagram je plný reklamného obsahu od influencerov. Naučte deti rozlišovať medzi reklamami a autentickými príspevkami a nezdieľať osobné informácie s cudzími. Okrem toho by mali byť opatrní pri sledovaní obsahu súvisiaceho so životným štýlom, pretože mnohí influenceri môžu propagovať nerealistické štandardy krásy.
- **Filtrovacie nástroje:** Využívajte nástroje na filtrovanie komentárov a správ, aby ste znížili riziko online šikanovania a nevhodných interakcií, ktoré sa často objavujú v súvislosti s fyzickým vzhľadom a sebavedomím užívateľov.



Telegram

- **Riziko škodlivých skupín a kanálov:** Telegram je známy tým, že poskytuje platformu pre anonymnú komunikáciu a prístup k rôznym skupinám a kanálom, ktoré môžu šíriť dezinformácie, nebezpečné myšlienky alebo nevhodný obsah. Keďže ide o neregulovanú sociálnu sieť, kontrola obsahu je minimálna, čo zvyšuje riziko prístupu k extrémistickému a nezákonnému materiálu. Rodičia by mali sledovať, do akých skupín a kanálov sa deti zapájajú, a využívať nástroje na filtrovanie obsahu.
- **Vplyv proruskej propagandy:** Telegram, ako **ruská sociálna sieť**, vzbudzuje obavy z jej možného využitia na šírenie proruských dezinformácií a propagandy, najmä v kontexte vojny na Ukrajine. Slovensko je zraniteľné voči tejto forme manipulácie, pretože proruská propaganda sa snaží podkopávať západné demokratické hodnoty a destabilizovať spoločnosť.