



Ochrana  
detí

# Ochrana detí

Príručka saleziánskeho dobrovoľníka

Barbora Kuchárová, Katarína Jánošová,  
Barbora Okruhlánská



## Saleziánska pastorácia – 5. publikácia

Vydané v spolupráci so **Saleziánskym pastoračným tímom** v zložení:

Saleziáni don Bosca – Slovenská provincia,

Inštitút dcér Márie Pomocnice,

Združenie saleziánov spolupracovníkov na Slovensku,

Laura, združenie mladých,

Domka – Združenie saleziánskej mládeže

a v spolupráci s **Vydavateľstvom Don Bosco** v roku 2021.

© Saleziáni don Bosca – Slovenská provincia, 2021

**ISBN 978-80-973990-0-9**

# Ochrana detí

Príručka saleziánskeho dobrovoľníka



## **OBSAH**

<i>Predslov – príhovor provinciála a provinciálky</i>	<b>9</b>
<i>Úvod – niekoľko slov, prečo vzniká príručka</i>	<b>15</b>
<b>1. Sociálna patológia v živote dnešných detí</b>	<b>19</b>
<b>2. Ochrana detí pred sexuálnym zneužívaním</b>	<b>35</b>
<b>3. Bezpečné správanie v online svete</b>	<b>47</b>
<i>Na záver</i>	<b>59</b>
<i>Kontakty pomoci</i>	<b>65</b>



# ***PREDSLOV***







# PRÍHOVOR PROVINCIÁLA SDB

Milý saleziánsky dobrovoľník/animátor,

táto malá príručka, ktorú držíš v ruke, je jedným z ďalších vyjadrení veľkej túžby dona Bosca byť s mladými a sprevádzať ich vo všetkom, čo prežívajú. Veľmi sa teším, že o túto túžbu sa veľkodušne delíš s nami saleziánmi a členmi širokej saleziánskej rodiny aj ty. Zároveň verím, že obsah tejto publikácie bude aj pre teba veľmi dôležitý a potrebný pri tvojej práci s deťmi a mladými.

Saleziánska rodina vstúpila do procesu tvorby koncepcie ochrany detí a zraniteľných osôb, ktorou odpovedá na výzvy Svätého Otca Františka. Ten všetkých pozýva patrične reagovať na možné neadekvátne správanie jednotlivcov v Cirkvi, ktorým bola zverená zodpovednosť a výchovné úlohy pri práci s deťmi a nedospelými mladými (porov. *Christus vivit*, s. 41).

V rámci našej saleziánskej charizmy sme v Cirkvi povolání evanjelizovať a vychovávať mládež s veľkou úctou a zodpovednosťou tak, aby jej bola zaručená maximálna bezpečnosť a ochrana pred akýmkoľvek druhom ujmy či zneužívania. Veď prevencia je jedným zo základných stavebných prvkov saleziánskeho štýlu výchovno-pastoračnej činnosti.

Táto brožúrka poukazuje na životné situácie detí a mladých, o ktorých sa nezvykne tak často hovoriť alebo sa im nevenuje patričná pozornosť. Nehovoriť o nich však môže mať za následok buď väčšie riziko ich vzniku, alebo aj trvalý negatívny vplyv na životy tých, ktorí sa už niekedy stali obeťami takýchto situácií. Pri práci s deťmi a mládežou ti táto skromná publikácia môže pomôcť správne pristupovať k týmto citlivým témam. Môže ti byť užitočná pri zorientovaní sa v problémoch, s ktorými zápasia nielen deti a mladí v našich prostrediach či mimo nich, ale s ktorými sa dnes boria aj tvoji priatelia... a možno aj ty sám.

Ak veľkodušne dávaš svoj čas mladým, tak ti životy tvojich zverencov určite nie sú ľahostajné a máš otvorené srdce i myseľ odovzdávať im správnym spôsobom vieru, vytvárať s nimi zdravé vzťahy a pomáhať

im nájsť to správne miesto v Cirkvi i v spoločnosti. Nech ti v tom teda pomáha tento jednoduchý ľudský nástroj, ale predovšetkým mocný príhovor Panny Márie Pomocnice, svätého Jána Bosca a všetkých našich saleziánskych nebeských patrónov.

Vyprosujem ti k tomu Božie požehnanie.

*Peter Timko SDB*

## PRÍHOVOR PROVINCIÁLKY FMA

Potrebujeme mladých ľudí – dobrovoľníkov, animátorov, ktorí majú jasné hodnoty a vedia za ne bojovať. Hodnota dôstojnosti človeka a jeho ochrany je jednou z najväčších hodnôt, za ktorou chceme ako saleziánska rodina stáť a ktorú chceme chrániť.

Na túto ochranu slúži aj brožúrka, ktorú držiš v rukách. Určite by sme si vedeli predstaviť príťažlivejšiu tému na rozoberanie v našich strediskách, ale práve kvôli ochrane slabých a zraniteľných je potrebné urobiť všetko pre to, aby sa deti a mladí cítili u nás, v našich domoch a strediskách, bezpečne a nielen cítili, ale aby sme takéto prostredie vytvárali aj spolu s vami.

Verím, že kompetentný prístup vás dobrovoľníkov a animátorov napomôže vytvárať preventívne bezpečné prostredie, ktoré ochráni každú jednu osobu, čo vstupuje do našich saleziánskych priestorov.

Nech ti táto brožúrka pomôže v prvom rade žiť ľudské a kresťanské hodnoty, aby si bol v našich strediskách strážcom pokladov – detí a mladých a aby si bol oporným stĺpom pomoci pre všetkých, ktorí sa deťom a mladým ľuďom venujú.

*Monika Skalová FMA*





# ÚVOD





# ÚVODNÉ SLOVKO

Nádych, výdych a pozri sa hore!

Vitaj! Si to aj ty, komu v saleziánskom prostredí dôverujeme a pozvali sme ťa do služby dobrovoľníka/animátora. Aj preto teraz otváraš túto príručku. Vďaka ti. Poďme k veci.

Deti a mladí, ktorým sa venujeme, nespádli z Marsu ani nevyrástli ako stroskotanci. Sú až po uši ponorení v reálnom svete, kde stretajú aj zlé zaobchádzanie, aj zneužívanie. S donom Boscom a v jeho štýle sme my aj ty tu „pri a pre“ nich; sme vnímaví na ich podnety a máme odhodlanie konať to, čo je potrebné pre ich dobro.

Táto naša praktická príručka ti prináša základné zásady, potrebné informácie a postupy pre ochranu detí a mladých v našom pastoračnom prostredí, teda aj pri tvojej službe. Prevedieme ťa zásadami prístupu a komunikácie s deťmi a mladými v ich ťažkých až traumatických situáciách. V ďalšej časti ti príručka ponúkne, ako spoznať varovné signály takýchto situácií. Nasleduje návod, ako sa o tom s nimi rozprávať aj aké sú tvoje povinnosti/čo sa od teba čaká a tiež užitočné kontakty.

Pre deti a mladých sme priateľmi, ktorí majú silu pozrieť sa aj na ich zranenia. Nepanikárime, ale používame rozum a láskavosť (niekedy doslova aj nádych a výdych), vieme zdvihnúť hlavu hore a s nádejou rozoznať, aké kroky môžeme urobiť. Nie sme vyšetrovatelia ani psychológovia, ale ako don Bosco sme tu a teraz, aby sme urobili múdro to, čo treba, pre ich dobro.

Dobro si žiada námahu, tá zasa dobré dýchanie... a pri tom všetkom sa pozeráme hore!

*Rasťo Hamráček*







# **1. SOCIÁLNA PATOLÓGIA V ŽIVOTE DNEŠNÝCH DETÍ**



# 1.

## SOCIÁLNA PATOLÓGIA V ŽIVOTE DNEŠNÝCH DETÍ

### O autorke

**PhDr. Barbora Kuchárová, PhD. MBA** – klinická psychologička, psychoterapeutka, supervízorka. Je výkonnou riaditeľkou občianskeho združenia PRIMA. Od roku 1993 sa angažuje v oblasti primárnej prevencie, pôsobí ako revízorka Koalície pre deti Slovensko. Pôsobí aj na nadnárodnej úrovni.

### Šikana a kyberšikana

#### Mýty:

- ✗ Kyberšikana je menej nebezpečná ako tá v reálnom svete.
- ✗ Online priestor je anonymný.
- ✗ Chlapčenské šarvátky nič neznamenajú.
- ✗ Šikana nie je trestná.
- ✗ Dievčenská šikana je ľahšia ako chlapčenská.

#### Fakty:

Šikana je formou násillia a prejavuje sa všetkými formami cez fyzické, psychické, ale aj ekonomické násillie. Kyberšikanu (cyberbullying) môžeme jednoducho definovať ako „zneužitie ICT (informačno-komunikačných technológií), a to predovšetkým mobilných telefónov

a internetu na také činnosti, ktoré majú niekoho zámerne vyvieť z rovnováhy“. Mnoho jej prejavov napĺňa podstatu trestného činu.

Jej najobvyklejšie prejavy sú: zasielanie obťažujúcich, urážajúcich a útočných mailov, četov a esemesiek, vytváranie stránok a blogov dehonestujúcich ostatných. Kyberšikana často slúži na posilnenie klasických foriem šikany, predovšetkým prostredníctvom nahrania scény šikanovania na mobilný telefón a jej následného rozosielania známym dotknutého, prípadne zverejnenia na internete.

### **Pozitívna komunikácia**

- ✓ Reaguj podporujúcim spôsobom na skúsenosť obeť (ver jej).
- ✓ Nechaj obeť vyjadriť svoje pocity (aj negatívne – napríklad hnev).
- ✓ Neposkytuj planú útechu.
- ✓ Nesľubuj nemožné.
- ✓ Buď autentický.
- ✓ Rešpektuj právo šikanovanej osoby na vlastné rozhodnutie (možno ešte nie je pripravená riešiť to), skôr ju povzbudzuj pri hľadaní sily a odvahy pre adekvátnu voľbu.
- ✓ Poskytuj faktické informácie o šikane a kyberšikane.



### **Pomoc existuje**

- Ukáž šikanovanej osobe, že pomoc sa dá dosiahnuť – oznám skutočnosť zodpovednému vedúcemu strediska, napríklad vedúcemu oratka; podľa situácie kontaktuj rodičov alebo zákonných zástupcov;

spostredkuj dieťaťu kontakty pomoci, nájdeš ich v závere príručky; motivuj dieťa, aby sa obrátilo na školského psychológa.

- Nestavaj sa do roly sudcu či rozhodcu. Pri adekvátnom postupe riešenia šikany sa môžu roly obrátiť a z obete sa môže vykluť páchatel šikany.

## Domáce násilie

### Mýty:

- ✗ Svedok domáceho násilia má menej traumy a negatívnych následkov ako obeť sama.
- ✗ Dieťa stojí na strane obete.
- ✗ Domáce násilie sa už dnes ľahko odhaľuje.
- ✗ Všetci páchatelia domáceho násilia skončia vo väzení.

### Fakty:

- Fyzické násilie – zahŕňa ohrozovanie nožom alebo inou zbraňou, fackovanie, bitie, kopanie, škrtenie, pálenie, búchanie o stenu, údery pästou.
- Psychické násilie – patrí tu znevažovanie a podceňovanie, zosmiešňovanie a ponižovanie doma i v spoločnosti, nadávky, obviňovanie, podozrievanie.
- Sexuálne násilie – znásilnenie, nútenie násilím či jeho hrozbou k sexu alebo k sexuálnym praktikám, ktoré obeť odmieta, odopieranie sexu v súvislosti s ponižujúcimi komentármi o vzhľade obete.

- Izolácia – sledovanie telefonátov, prenasledovanie, nečakané „kontrolné“ návštevy či telefonáty, zabraňovanie kontaktu s rodinou alebo priateľmi.
- Ekonomická kontrola – obmedzovanie prístupu k peniazom, neposkytovanie peňazí na chod domácnosti, ale aj zákazy chodiť do práce, prípadne sa ďalej vzdelávať, nútenie do práce.
- Vydieranie, nátlak – vyhrážanie sa fyzickým násilím, zastrašovanie rôznymi spôsobmi, rozkazovanie, čo má obeť urobiť, odopieranie spánku alebo potravy.
- Vyhrážanie sa samovraždou alebo inými deštruktívnymi činmi, pokiaľ obeť neurobí to, čo si násilník praje.

## Cyklus násilia

### 1. FÁZA VYTVÁRANIA TENZIE

V tejto fáze je agresor nadmieru kritický, podráždený, napätý. Zahŕňa mierne incidenty (verbálna agresia, kritizovanie, nadávky, facky a pod.). U obeť sa zvyšuje napätie a strach z možného násilia, snaží sa odvrátiť budúce násilie. Táto fáza môže trvať niekoľko dní až mesiacov.

### 2. KRITICKÁ FÁZA

Relatívne krátka fáza, trvá od niekoľkých minút do niekoľkých hodín. Ide o otvorené násilie, ktoré môže mať za následok zranenie, prípadne aj smrť. Agresor stráca kontrolu nad svojím deštruktívnym správaním. Často je agresívny voči komukoľvek, kto sa pokúša o intervenciu.

### 3. FÁZA POKOJA

Situácia sa upokojí, v priebehu tejto fázy sa násilník ospravedlňuje a sľubuje, že násilie sa už nebude opakovať, prejavuje ľútosť nad svojím správaním.

## Pozitívna komunikácia

- ✓ Je identická ako pri šikane, pretože sú to dve rovnocenné formy násillia, odlišuje ich len priestor, v ktorom sa odohrávajú (rodina a škola, iné prostredie dieťaťa).
- ✓ Tu je dôležité spýtať sa obeť či svedka domáceho násillia, či chce násillie ohlásiť na polícii (nikdy to nerob za obeť alebo svedka násillia ty sám).



## Pomoc existuje

- Ukáž týranej osobe, že pomoc sa dá dosiahnuť – oznám skutočnosť zodpovednému vedúcemu strediska, napríklad vedúcemu oratka. Odbornú pomoc poskytujú inštitúcie: Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny, oddelenie sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately alebo psychológ.

## Dieťa v kríze

### Mýty:

- ✗ Mladí ľudia nemajú čo mať krízu, je to len prejav rozmazanosti.
- ✗ Kríza má vždy zjavnú príčinu.
- ✗ Krízu na človeku vždy vidieť.
- ✗ Do krízy sa dostanú len slabí jedinci.



## Fakty:

Kríza je subjektívne ohrozujúca situácia s veľkým dynamickým nábojom, potenciálom zmeny.

## Príčiny krízy

### 1. VONKAJŠIE

strata objektu (kamaráta), voľba (medzi dvoma rovnakými kvalitami alebo medzi dvoma negatívnymi možnosťami), zmena (školy)

### 2. VNÚTORNÉ

neschopnosť vyhovieť požiadavkám vývoja a zmenám

## Typy kríz

Podľa priebehu sú akútne (búrlivé reakcie na traumatizujúcu životnú udalosť) a chronické (nenápadné, dlhotrvajúce, vznikajú nedostatočným či povrchným riešením akútnych kríz – chudoba).

Podľa prejavu sú zjavné (človek si ich uvedomuje a hľadá pomoc) a latentné (človek si ich neuvedomuje, vedú k nevhodným spôsobom riešenia, napríklad alkoholom alebo únikom do choroby).

## Priebeh krízy

1. jedinec vníma ohrozenie = zvýšenie úzkosti = aktivuje vyrovnávajúce stratégie

2. neúčinnosť vyrovnávacích stratégií vedie k ďalšiemu zmätku, pocitu zraniteľnosti a nedostatku kontroly nad situáciou – tendencia vyrovnáť sa so situáciou náhodným spôsobom

3. jedinec sa pokúša o predefinovanie krízy – nové spôsoby riešenia môžu byť úspešné, jedinec je schopný pripustiť si pocity a robiť rozhodnutia, ktoré ho môžu vrátiť na úroveň fungovania pred krízou

4. vyznačuje sa závažnou psychickou dezorganizáciou, úzkosť a reakcia na ňu sa podobajú stavom paniky

Ak sa nepodarí zvládnuť 4. fázu, môže dôjsť k vážnemu psychickému ohrozeniu – neznesiteľná úzkosť, pocity viny, hanby, znížené sebahodnotenie, samovražedné fantázie, sebapoškodzovanie.

### **Pozitívna komunikácia**

- ✓ Podporuj svojpomoc – preorientovanie sa (náhradné aktivity, snaha niečo meniť, ale pozor na príklon k alkoholu, liekom, vyhľadávaniu magických praktík).
- ✓ Realizuj vzájomnú pomoc cez rodinné vzťahy, priateľov – vytvorenie akceptujúceho prostredia, kde môže byť človek vypočutý, pochopený, kde zažije porozumenie a účasť.
- ✓ Minimalizuj psychické obranné reakcie – bagatelizácia, racionalizácia, popretie, rezignácia, regres, agresivita.



### **Pomoc existuje**

- Ukáž, že pomoc sa dá dosiahnuť – oznám skutočnosť zodpovednému vedúcemu strediska, napríklad vedúcemu oratka; podľa situácie kontaktuj zákonných zástupcov; sprostredkuj dieťaťu kontakty pomoci, nájdeš ich v závere príručky. Odbornú pomoc poskytujú: psychiater alebo psychológ.

## Sebapoškodzovanie

### Mýty:

- ✗ Ten, kto si ubližuje, chce zomrieť.
- ✗ Ten, kto sa sebapoškodzuje, nemôže zomrieť.

### Fakty:

Sebapoškodzovanie je stav, keď si človek úmyselne ubližuje a svojím konaním si spôsobuje bolesť. Dôvody zväčša pramenia zo psychických problémov – frustrácia, hnev alebo emočný zmätok. Pocit úľavy je však krátkodobý, potom môže nasledovať pocit hanby alebo viny. Pre väčšinu ľudí ide o pravidelný návyk.

## Vznik a príčiny

Nedá sa presne definovať, prečo si ľudia sami ubližujú, ale existujú určité všeobecné príčiny. Osoba, ktorá si úmyselne spôsobuje bolesť, môže mať ťažkosti s porozumením alebo vyjadrovaním emócií, prípadne nevie, ako sa vyrovnáť s traumou, tlakom, so zmätkom alebo sa chce cítiť „nažive“.

V určitých prípadoch sebapoškodzovanie súvisí s inými zdravotnými stavmi. Môže byť súvisiacim príznakom bipolárnej poruchy, depresie, užívania drog alebo alkoholu, určitej poruchy osobnosti alebo obsedantno-kompulzívnej poruchy.

V prípade sebapoškodzovania existujú rizikové faktory:

- Vek. Sebapoškodzovanie má tendenciu častejšie sa vyskytovať u mladistvých a mladých dospelých.
- Pohlavie. Štatistiky uvádzajú, že dievčatá majú sklony ubližovať si častejšie ako chlapci.

- Trauma. Sebapoškodzovanie môže vychádzať zo zneužitia, zanedbania alebo života v nestabilnom prostredí.
- Identita. Dospievajúci mladí ľudia môžu pochybovať o tom, kto vlastne sú, alebo sú zmätení v oblasti svojej sexuality.
- Sociálny okruh. Ľudia, ktorí majú priateľov, čo si ubližujú, môžu mať tendenciu robiť to isté. Tlak vníma človek najmä počas mladistvých rokov. Na druhej strane môže byť problémom aj sociálna izolácia a osamelosť.
- Poruchy duševného zdravia. Sebapoškodzovanie niekedy súvisí s ďalšími problémami duševného zdravia, ako je depresia, úzkostné poruchy, poruchy príjmu potravy a posttraumatické stresové poruchy.
- Užívanie drog alebo alkoholu. Pacienti často cítia nutkanie k sebapoškodzovaniu pod vplyvom drog alebo alkoholu.

## Príznaky

Ľudia, ktorí si sami ubližujú, si najčastejšie spôsobujú rezy (najmä na rukách a nohách), majú jazvy z predchádzajúcich rezaní, škrabance a chrasty na tele, popáleniny z cigariet, sviečok, zápaliiek alebo zapalovačov a trhajú si vlasy. Takéto ubližovanie zvyčajne nie je pokusom o samovraždu, ale náhodné zranenie môže ohroziť život.

Existujú výnimky, ale ľudia, ktorí si sami ubližujú, sa väčšinou snažia túto skutočnosť utajiť či skryť. Takisto môžu bojovať s tým, že často kritizujú sami seba, majú problémy so vzťahmi, spochybujú svoju osobnú identitu alebo sexualitu, žijú v emocionálnej nestabilite, majú impulzívny charakter a pocity viny, beznádeje alebo bezcennosti.

## Komplikácie:

Sebapoškodzovanie môže zosilniť negatívne emócie a viesť k zhoršeniu duševných a fyzických problémov, ako sú umocnené pocity viny a hanby, závislosť od sebapoškodzovania, infekcie rán, trvalé zjazvenie, vážne zranenie vyžadujúce lekárske ošetrovanie, náhodné smrteľné zranenie alebo zvýšené riziko samovraždy.

## Pozitívna komunikácia

- ✓ Ak človek vo svojom okolí odhalí niekoho, kto si sám ubližuje, môže mu pomôcť. Dôležité je pochopenie a podpora. Tresty a obviňovanie zväčša neprospievajú. Platí to najmä v prípade rodičov a dieťaťa. Dôležité je s pacientom hovoriť, hoci je možné, že on sám to nebude chcieť. Preto je vhodný terapeut a odborné vedenie.
- ✓ Liečba tohto stavu je úspešná, ak je plán liečby prispôbený danému človeku. Vždy je dôležité vedieť, prečo si človek ubližuje. Príčinu treba pochopiť a odstrániť.



## Pomoc existuje

- Ukáž, že pomoc sa dá dosiahnuť – oznám skutočnosť zodpovednému vedúcemu strediska, napríklad vedúcemu oratka; podľa situácie kontaktuj zákonných zástupcov, prípadne im problém naznač nepriamo; sprostredkuj dieťaťu kontakty pomoci, nájdeš ich v závere príručky;

motivuj dieťa, aby sa obrátilo na školského psychológa. Odbornú pomoc poskytujú: psychológ alebo psychiater.

## **Alkohol**

### **Mýty:**

- ✗ Alkohol nie je taký nebezpečný ako drogy.
- ✗ Iba tí, ktorí ho pijú veľa a dlho, majú problém s alkoholom.

### **Fakty:**

To, čo odlišuje hyperkompenzáciu od závislosti, je čas, nič iné. Takže ak bujaré obdobie či slabé chvíľky trvajú viac ako pol roka, začína vznikáť problém rozvoja závislosti. Dovtedy môžeme hovoriť, že si osoba nahrádza nedostatok niečoho prebytkom niečoho iného, čiže hyperkompenzuje. Rozvoj závislostí je spojený s rozvojom cravingu (baženia – neovládateľnej chuti po látke alebo činnosti), so zvyšovaním frekvencie a intenzity konzumu, s nárastom tolerancie, s uprednostňovaním pred inými vecami a činnosťami, predovšetkým pred primárnymi potrebami (jedlo a spánok) a inými zmenami prežívania a správania či telesnými prejavmi (rozvoj zdravotných problémov).

## **Pozitívna komunikácia**

- ✓ Každý človek má svoje práva a vlastnú hlavu. Prvým krokom je priznať si závislosť a to za neho nemôže urobiť nik, akokoľvek ho má rád. So závislosťou je spojený celý rad sebaklamov. My nemusíme hrať túto hru a tým môžeme danej osobe pomôcť, aby

si rýchlejšie uvedomila, že niečo nie je v poriadku vo vzťahu k alkoholu. Častým problémom je to, že okolie zo strachu, aby nestratilo sympatie, mlčí.

- ✓ Daj tejto osobe úprimnú a pravdivú spätnú väzbu, aj keď sa adresátovi nebude páčiť, či dokonca sa na teba nahnevá. Nehraj s danou osobou jej hru, neospravedlňuj ju a nevyvíňuj, nehľadaj argumenty, prečo sa dnes mala právo opiť. Lebo na opitie je nakoniec vždy dosť dobrý dôvod.
- ✓ Takémuto človeku treba veľmi opatrne odporučiť, aby zašiel za odborníkom. Omnoho dôležitejšou oporou budeš, ak daná osoba začne abstinovať. Vtedy bude potrebovať veľkú podporu pri zmene životného štýlu, priestor pre rozhovor, pomoc pri aktivácii zdravých – abstinenčných návykov, trávení voľného času inak než doteraz. Pomoc by mala byť nezištná, nezaväzujúca a je užitočné pripraviť sa aj na odmietnutie takto ponúkanej pomoci.




### **Pomoc existuje**

- Ukáž, že pomoc sa dá dosiahnuť – v prípadoch vážneho porušenia Kódexu výchovného správania v oblasti užívania alkoholu a iných návykových látok oznám skutočnosť zodpovednému vedúcemu strediska, napríklad vedúcemu oratka. V prípadoch závislosti od návykových látok v akomkoľvek štádiu odbornú pomoc poskytujú: psychológ alebo psychiater.










**2. OCHRANA  
DETÍ PRED  
SEXUÁLNYM  
ZNEUŽÍVANÍM**





## 2.

# OCHRANA DETÍ PRED SEXUÁLNYM ZNEUŽÍVANÍM

### O autorke

**Mgr. Katarína Jánošová** – je koordinátorkou projektu ochrany detí a zraniteľných osôb v rámci provincie Saleziánov dona Bosca v Bratislave. Od roku 2000 sa aktívne angažuje v saleziánskom diele v Bratislave na Trnávke, kde je súčasťou tímu dobrovoľníkov, ktorí sa venujú deťom zo sociálne slabšieho prostredia. V minulosti pracovala v miestnej samospráve ako sociálna pracovníčka v agende procesný opatrovník a sociálna právna ochrana detí a sociálna kuratela. V rokoch 2017 až 2018 bola súčasťou expertnej skupiny Ministerstva spravodlivosti SR pri príprave reformy opatrovníckeho práva v Slovenskej republike.

### Konzultantka

**Doc. ThDr. Mgr. Slávka Karkošková, PhD.** – expertka, supervízorka, výskumníčka v problematike sexuálneho zneužívania detí. Je aktívnou členkou rôznych výskumných tímov v danej oblasti. Úzko spolupracuje s Národným koordináčnym strediskom pre riešenie problematiky násilia na deťoch a s Koordináčno-metodickým centrom pre prevenciu násilia na ženách. Má bohatú publikačnú činnosť. Pôsobí ako expertka v Centre na ochranu maloletých, ktoré vzniklo pri Teologickej fakulte v Košiciach Katolíckej univerzity v Ružomberku.

### V tejto kapitole sa dozvieš:

- Čo je dobré vedieť o téme zneužívania detí.
- Ako rozoznať rizikové správanie dospelého voči dieťaťu (varovné signály).

- Ako reagovať, keď sa nám dieťa zverí so zážitkom zneužívania.
- Ako správne poskytnúť pomoc dieťaťu, ale aj sebe.

## Čo je dobré vedieť o téme zneužívania detí

### Mýtus:

- ✗ Dokonalá obeť.

Pri pokuse o sexuálne zneužitie sa obeť aktívne bráni (bojuje alebo utečie); bezprostredne po útoku vyhľadá pomoc; podrobne všetko vyrozpráva osobe, ktorej sa zdôveruje; na svojej výpovedi obeť neochvejne trvá bez ohľadu na to, ako sa k informáciám o zneužívaní stavia sociálne okolie; vykazuje zjavné symptómy traumy a voči páchatelovi prejavuje iba negatívne postoje.

### Fakt:

- ✓ V skutočnosti môže byť obeť počas zneužívania navonok pasívna (nebráni sa, zmrzne) a pre pocity zmätku, zahanbenia a obáv sa so skúsenosťou zneužitia zdôveruje až s odstupom času (po týždňoch, mesiacoch, rokoch alebo desaťročiach). Pri popise zážitkov si obeť nemusí pamätať na množstvo detailov. Ak je páchatelom niekto, kto je okolím vnímaný v pozitívnom svetle (niekto obľúbený, vážený, dôležitý), na obeť je často vyvíjaný nátlak, aby svoju výpoveď odvolala. Na obeti nemusí byť navonok vidno, že zažila zneužívanie (symptómy traumy môžu byť skryté). Ak je páchatelom niekto, kto má aj veľa dobrých vlastností, obeť k nemu môže prechovávať zmiešané pocity a navonok mu prejavovať aj lásku, rešpekt, úctu, vďaku či súcit.

(bližšie pozri PDF: [bit.ly/bez-nasilia](http://bit.ly/bez-nasilia))

Treba mať na pamäti, že:

- Páchateľom sexuálneho zneužívania môže byť ktokoľvek, aj ten, kto sa ním v našich očiach vôbec nezdá byť. Za nikoho nemožno dávať ruku do ohňa. Aj keď máme s niekým samé pozitívne skúsenosti, neznamená to, že niekto iný nemôže mať s tou istou osobou negatívnu skúsenosť. Páchatelia sú často veľmi milí a charizmatickí ľudia, a čo je dôležité – sú majstri v manipulácii.
- Sexuálne zneužívanie nie je ľahké identifikovať. Niekedy máme len tušenie alebo nejasné indície. Páchatelia zvyčajne svoje konanie efektívne skrývajú. Na obetiach nemusíme badať nič, čo by nás znepokojilo alebo čo by jednoznačne poukazovalo na to, že zažili zneužívanie. Zneužívanie väčšinou vyjde najavo až vtedy, keď obeť prehovorí.
- Ak máš podozrenie, že niekto je páchatelom alebo obeťou, nenechávaj si to pre seba. Prediskutuj to s niekým, komu dôveruješ. Svojou obozretnosťou môžeš zabrániť niečomu horšiemu.

## **Ako rozoznať rizikové správanie dospelého voči dieťaťu (varovné signály)**

### **Mýtus:**

✗ Cudzím ľuďom never. Nevieš, aké môžu mať úmysly.

Rodičia, iní príbuzní a vychovávatelia sa podobnými frázami snažia upozorniť deti, že ľudia, ktorých nepoznajú, by im mohli nejako ublížiť. Toto varovanie môže vzbudzovať dojem, že deti bývajú častejšie sexuálne zneužívané neznámym páchatelom.

## Fakt:

- ✓ V skutočnosti sú páchatelmi sexuálneho zneužívania omnoho častejšie osoby, ktoré dieťa pozná a dôveruje im (vrátane príbuzných, rodinných priateľov, susedov, učiteľov, trénerov, dobrovoľníkov a pod.).

Prečo je to tak? Dôvod je jednoduchý: takéto osoby majú k deťom ľahší prístup, a navyše, ak im dieťa dôveruje, je ľahšie manipulovateľné.

## Ak zbadáš v správaní nejakej dospeljej osoby nasledujúce črty alebo tendencie, mal by si zvýšiť ostražitosť:

- cíti sa pohodlnejšie v spoločnosti detí než v spoločnosti vlastných rovesníkov,
- má detinské záujmy a správanie,
- popiera vlastnú sexualitu alebo má zvláštne sexuálne záujmy,
- trávi nadmerné množstvo času s jedným dieťaťom,
- dáva nezvyčajné alebo štedré dary deťom,
- udržiava tajomstvá s deťmi,
- komunikuje s deťmi na sociálnych sieťach (napríklad na Facebooku) z iného dôvodu, ako je napríklad organizovanie akcií či voľnočasových aktivít,
- bráva detí na súkromné dovolenky alebo na súkromné miesta,
- uchováva u seba (v mobile, v počítači...) stovky fotiek detí,
- schválne narúša fyzické hranice pri kontakte s deťmi (obchytáva ich, vtieravo sa ich dotýka, vymýšľa hry, ktoré zahŕňajú dotyky),

- má nevhodné sexuálne reči v prítomnosti detí (sexuálne vtipy, dvojzmyselné reči, rozpráva o detailoch vlastných sexuálnych skúsenosti...),
- ponúka deťom alkohol alebo drogy.

Je nevyhnutné dodať, že vyššie uvedené správanie nie je samo o sebe dôkazom, že osoba sa dopúšťa sexuálneho zneužívania detí. Takéto správanie sa však môže vyskytovať u osôb, ktoré systematicky manipulujú s deťmi, aby ich mohli v budúcnosti zneužiť alebo aby v zneužívaní mohli nerušene pokračovať.

## **Ako reagovať, keď sa ti dieťa zverí so zážitkom zneužívania**

### **Mýtus:**

✗ Všetko vyrieši psychológ.

„Je zbytočné, ak sa dieťa bude chcieť so zážitkom násilia alebo zneužívania zveriť práve mne. Takéto problémy by malo riešiť iba s niekým, kto je na to odborník.“

### **Fakt:**

✓ Nemaj strach ocitnúť sa v role prijímateľa detského volania o pomoc. Dieťa ti dáva najavo, že ti dôveruje. Ak sa zachováš správne, môžeš byť pre neho významnou oporou.

Nikto od teba neočakáva, že sa máš stať expertom v oblasti násilia na deťoch. Ak však vo voľnom čase pracuješ s deťmi, je potrebné, aby si mal aspoň základný prehľad o tom, ako reagovať v situácii, keď sa ti dieťa zdôverí.



## **Zásady komunikácie s dieťaťom, keď sa ti zdôverí so zážitkom násilia/zneužitia**

Dva druhy rozhovoru

### **a) ak rozhovor iniciuje dieťa:**

- ak je to možné, neodkladaj rozhovor na neskôr (dieťa by mohlo stratiť odvahu),
- uver dieťaťu a venuj mu úplnú pozornosť,
- nehraj sa na vyšetrovateľa, iba aktívne počúvaj,
- nevytváraj dohady – nekladaj dieťaťu do úst svoje slová a myšlienky,
- zachovaj pokoj – ovládaj svoje emócie, nepanikár,
- nevzbudzuj v dieťaťu pocity viny,
- ubezpeč dieťa, že je správne, že ti povedalo, čo sa stalo,
- nedávaj dieťaťu sľuby, ktoré nemôžeš dodržať,
- dohodni s dieťaťom ďalšie kroky,
- vysvetli dieťaťu, prečo môže byť potrebná odborná pomoc/sprevádzanie na dlhšie obdobie,
- po skončení rozhovoru vytvor písomný záznam.

### **b) ak rozhovor iniciuješ ty:**

- akékoľvek výrazné zmeny v prežívaní alebo správaní dieťaťa môžu byť podnetom na rozhovor s dieťaťom,

- pamätaj na to, že tieto zmeny môžu mať celý rad rôznych príčin a nemusia hneď znamenať, že dieťa sa stalo obeťou násilia/zneužívania – nerob teda nijaké rýchle uzávery,
- v rozhovore s dieťaťom pokojne a systematicky preskúmaj, či ho niečo netrápi doma, v škole, na krúžkoch, na stretku, alebo v iných oblastiach jeho života,
- pokiaľ sa ti v rozhovore dieťa zdôverí so zážitkami násilia/zneužívania, riaď sa zásadami, ktoré sú uvedené v bode a) vyššie.

## **Dokumentácia**

Čo by mal obsahovať písomný záznam z rozhovoru s dieťaťom:

- miesto, dátum, čas a trvanie rozhovoru,
- prítomné osoby,
- okolnosti vedúce k rozhovoru,
- postup rozhovoru,
- informácie, ktoré dieťa poskytlo vrátane otázok, ktoré boli položené.

V písomnom zázname dôsledne rozlišuj fakty (čo dieťa uviedlo) od domnienok (čo si o tom myslíš ty)!

(spracované podľa [detstvobeznasilia.gov.sk](http://detstvobeznasilia.gov.sk))

## **Ako správne poskytnúť pomoc dieťaťu, ale aj sebe**

### **1. Pri bezprostrednom ohrození dieťaťa**

- odveď dieťa do bezpečia,
- informuj vedúceho strediska alebo zodpovednú osobu, napríklad vedúceho oratka, hlavného vedúceho na tábore,
- ak si to situácia vyžaduje, v spolupráci so zodpovedným pracovníkom privolaj zdravotnú pomoc, políciu,
- kontaktuj zákonných zástupcov dieťaťa.

### **2. Stav nie je akútny, ale naliehavý**

- riaď sa zásadami komunikácie s dieťaťom (uvedené na s. 40),
- je úplne normálne, ak budeš aj ty v šoku a budeš potrebovať pomoc; neboj sa zdôveriť sa s takouto skúsenosťou niekomu, komu dôveruješ.

### **Pozri ďalej v príručke kontakty pomoci:**

- organizácie, ktoré poskytujú pomoc a podporu obetiam,
- kontakty pri nahlasovaní podnetov v rámci saleziánskej rodiny.







**3. BEZPEČNÉ  
SPRÁVANIE  
V ONLINE SVETE**





### 3.

## BEZPEČNÉ SPRÁVANIE V ONLINE SVETE

### O autorke

**Mgr. Barbora Okruhlanská** – odborníčka v masmediálnej komunikácii, bývalá animátorka v saleziánskom stredisku. Naďalej úzko spolupracuje so saleziánskou rodinou, bola zapojená do viacerých mediálnych projektov. Aktuálne vedie marketingovú agentúru PS: Sunrise. Od roku 2009 pracovala ako odborná redaktorka v mesačníku Stratégie, potom ako marketingová špecialistka v softvérovej spoločnosti. Venuje sa prednášaniam a publikačnej činnosti na témy výchovy v digitálnej dobe.

### *Digitálna doba*

Každá doba mala svoje špecifiká. Každá priniesla niečo nové, modernejšie. Ľudstvo neprestajne napreduje a rovnako ako boli v jeho histórii za zlomové okamihy považované vynález kolesa, penicilínu či rádiových vln, tak k nim nepochybne musíme priradiť aj vynález internetu a rôznych digitálnych technológií.

Asi každý by vedel vymenovať výhody mobilu a možnosti byť online – od komunikácie, praktickosti cez zábavu a vzdelávanie až po online prenosy svätých omší. Vďaka internetu a sociálnym sieťam dnes vieme aj veľmi pohotovo reagovať, zomknúť sa a napríklad pomôcť núdznym. Otázka je, ako sa v tom všetkom orientovať. Ako sa uchrániť od digitálnych nástrah, ako problémy nepodceňovať ani nezveličovať? „Digitálne technológie nám umožňujú mať včasné informácie z prvej ruky, čo je veľmi užitočné: pomyslime len na mnohé núdzové situácie, o ktorých prvé správy, ale aj oficiálne informácie



pre obyvateľstvo prichádzajú práve cez internet. Je to skvelý nástroj, ktorý nás však všetkých vyzýva k zodpovednosti – tak účastníkov, ako aj používateľov“ (pápež František).

### **Mýtus:**

✗ Online svet je vždy bezpečné miesto.

### **Fakt:**

- ✓ Internet je zázračné miesto, využívame ho dennodenne a často nám slúži na dobro veci, ale boli by sme naivní, keby sme si mysleli, že v online priestore sme v bezpečí a nič zlé nám nehrozí. Pritom nás tam ohrozujú hackeri, otravujú divné spamy, lákajú nevhodné videá, stretávame sa s nenávisťnými komentármi a kyberšikanou a strácame sa v informáciách – nevieme, čo je na internete pravda, čo lož. Je potrebné poznať pozitíva aj negatíva online sveta, rozprávať sa o nich a pomáhať rozpoznávať jeho zákutia aj ostatným v našom okolí – deťom, mladým, rodičom, učiteľom, a to s cieľom byť v tejto oblasti viac preventívnymi.

### **Mýtus:**

✗ Všetky digitálne technológie sú úžasné.

### **Fakt:**

- ✓ Technologický pokrok je úžasný, napreduje míľovými krokmi. Treba však povedať, že digitálne technológie vedia byť aj veľkými obo-  
račmi času, pokoja, radosti, komunikácie a vzťahov naživo. Všetky digitálne vymoženosti vznikli s jednoduchým cieľom – šetriť čas a spraviť život pohodlnejším. Do našich životov sa však následkom týchto vplyvov vkradol termín prokrastinácia, teda ustavičné odkladanie povinností na neskôr. Je to chorobný stav, keď vieme, čo máme robiť, často to aj robiť chceme, ale nedokážeme začať. Naučiť sa s ňou bojovať je preto jednou z najdôležitejších schopností dnešného človeka.

Je fajn, ak sa vieš vzdať obľúbenej aplikácie, dať si digitálny detox, nastaviť si svoje hranice aj v online priestore. Je to správny krok, ak chceš byť pánom nad technológiami a byť v tomto zdravom využívaní internetu vzorom pre ostatných. Využívaj úžasné možnosti, ktoré online svet ponúka, ale ostaň obozretný, múdry a chráň sa.

### Mýtus:

✗ Online vzťahy nie sú skutočné.

### Fakt:

✓ Možno si sa aj ty stretol s touto výčitkou. Možno pre strach z toho, aby virtuálne vzťahy nenahradili tie skutočné. Internet však nemusí byť nástroj na udržiavanie virtuálnych vzťahov, ale kanál, ktorý spríjemňuje tie reálne. Môžeš komunikovať s členmi rodiny, ktorí žijú v rôznych končinách sveta. Skontaktovať sa so spolužiakmi, ktorých si dávno nevidel. Četovať s dobrou priateľkou, ktorá odišla študovať do USA. Ale aj ostať v nonstop kontakte so svojimi najdrahšími ľuďmi.

Tvrdenia, že internetové priateľstvá nie sú skutočné a nemajú hodnotu, nie sú oprávnené.

Áno, najlepšie je investovať čas do skutočných priateľstiev, ale nemusí zároveň platiť, že prítomnosťou v online svete prichádzame o kontakt so skutočnými ľuďmi. Práve naopak, existujúce vzťahy to môže aj posilniť.

„Ak rodina používa internet na to, aby bola častejšie v spojení, a následne sa stretá pri stole a hľadí si do očí, potom je internet zdrojom spoločenstva. Ak cirkevné spoločenstvo pomocou internetu koordinuje svoje aktivity a následne spoločne slávi Eucharistiu, potom je sieť zdrojom spoločenstva. Ak nás internet približuje k udalostiam a skúsenostiam krásy alebo utrpenia, ktoré sú fyzicky vzdialené, ak nám pomáha spoločne sa modliť a spoločne hľadať dobro v znovuzjavení toho, čo nás spája, potom je internet zdrojom spoločenstva“ (pápež František).

### Mýtus:

- ✗ V stredisku by mal byť zákaz internetu a mobilov.

### Skutočnosť:

- ✓ Zakázané ovocie najviac chutí. Namiesto príkazov a zákazov, ktoré je nereálne dodržať, môže byť úspešnejšou cestou nastaviť si pravidlá používania. Teda nehovoriť iba o tom, čo nemôžeme, ale aj o tom, čo máme v stredisku dovolené a za akých podmienok. V každom stredisku, ale aj na strestkách je veľkou pomôckou spísanie pravidiel používania digitálnych technológií, kde je jasne pomenované, kedy sa odporúča mať ich vypnuté a odložené, kedy ich smieme použiť a na čo. Platí to aj s pripojením na internet. Odporúča sa, aby v strediskách bolo pripojenie na internet zaheslované, aby sa na wifi nepripájal hocikto hocikedy. Zároveň sú situácie, keď sa môže internetová sieť sprístupniť a využiť na kopec dobrých aktivít.

### Mýtus:

- ✗ So svojimi digitálnymi technológiami si môžem robiť, čo chcem.

### Fakt:

- ✓ Je to odvážne tvrdenie, ktoré úplne doslova neplatí.

Všetko, čo zverejníš v online priestore, má nejaký vplyv aj na ostatných, zároveň používanie technológií v nevhodnom čase či na nevhodnom mieste vie veľmi rušiť druhých. Je dôležité pamätať na to, že nemôžeš bez dovolenia fotiť iných ľudí, natáčať ich, nahrávať a už vôbec nie šíriť tento obsah o nich na sociálnych sieťach. V zmysle ustanovení § 11 až 16 Občianskeho zákonníka má každá fyzická osoba právo na ochranu svojej osobnosti, najmä života a zdravia, občianskej cti a ľudskej dôstojnosti, súkromia, ochranu mena a prejavov osobnej povahy.

### Mýtus:

✗ Online svet je iba jedno veľké zlo.

Mnohí hovoria, že za všetko zlé dnes môže doba, že kedysi sa žilo lepšie a že internet je pliaga, ktorá ničí naše deti.

### Fakt:

- ✓ Skôr platí, že všetko má svoje plusy i mínusy, aj technológie, preto nie je dobré zameriavať pozornosť iba na ich negatívne stránky. „Aj maily, esemesky, sociálne siete či čety môžu byť formou plne ľudskej komunikácie. Nie technológia určuje, či je komunikácia autentická, alebo nie, ale ľudské srdce a jeho schopnosť správne používať prostriedky, ktoré má k dispozícii“ (pápež František).

Online svet nie je zlý, ale treba sa ho naučiť používať. V dnešnej dobe výchova bez vzdelávania sa v mediálnej oblasti nie je možná. Technológie sa stali súčasťou našich životov a my sa s nimi musíme naučiť fungovať.

## Kyberšikana – čo je dobré vedieť?

Zákernosť tohto druhu šikanovania spočíva aj v tom, že je nepretržitá – 365 dní v roku, 24 hodín denne. Práve pri kyberšikane medzi deťmi a mládežou sa obeť s agresorom väčšinou pozná aj v „reálnom“ svete. Takmer vždy majú obeť podozrenie, kto sa môže skrývať za týmito útokmi.

Následky takejto komunikácie môžu mať podobné účinky na psychiku ako tie, ktoré zažívajú ľudia po traumatických zážitkoch. Obete nenávistných komentárov môžu začať pociťovať nízku sebaúctu, poruchy spánku, zvýšenú úzkosť, pocity strachu a neistoty, môžu sa cítiť osamelé alebo izolované.

Určite silu kyberšikanovania nikdy nepodceňuj. Akékoľvek šikanovanie rieš okamžite. Čím dlhšie situáciu nechávaš tak, tým sa môže zhoršovať a jej následky môžu byť závažnejšie. V prvom rade daj vedieť páchateľovi, že ti jeho správanie prekáža, a ak s tým neprestane, podnikneš ďalšie kroky. Ďalej však s páchateľom nekomunikuj, nič mu nevysvetľuj, nepresviedčaj ho. Práve tvoja reakcia – spätná väzba je to, čo od teba očakáva.

### **1. Zásady ochrany pred kyberšikanovaním:**

- nezverejňuj osobné údaje, fotografie a videá hocikde a hocikomu,
- okamžite reaguj na prejavy kyberšikany,
- uchovávaj si dôkazy a agresora si zablokuj.

### **2. Čo by malo každé dieťa vedieť o kyberšikanovaní:**

- dávaj si pozor na to, čo o sebe zverejníš na internete,
- ak sa i na internete niekto vysmieva, nadáva ti, vyhráža sa ti alebo ti ináč ubližuje, nemá na to právo,
- ak kyberšikanovanie neprestáva, nenechaj si to pre seba (všetky dôkazy si odkladaj),
- kyberšikanovanie nie je správne a môže niekomu veľmi ublížiť,
- ak si všimneš, že niekto niekomu v online svete ubližuje, posmieva sa mu, ponižuje ho, nezostaň ticho!

(pozri bližšie: [bit.ly/kybersikana-zodpovedne](https://bit.ly/kybersikana-zodpovedne), s. 20 – 21)

## Desatoro – keď ti mobil a sociálne siete žerú príliš veľa času

- 1. Nerob prvý krok k mobilu.** Je dobré, ak doma mobil nenosiš všade so sebou ako psíka, ale odložíš ho na jedno miesto. Neber ho do ruky len-tak, aby si si pozrel, čo je nové. Vyskúšaj aspoň jeden deň vziať do ruky mobil iba vtedy, keď sám zazvoní alebo keď potrebuješ niečo súrne vybaviť. Môže to byť náročné, ale táto skúsenosť stojí za to.
- 2. Bud' v noci off.** Skús byť hodinu pred spaním a hodinu po zobudení odpojený od internetu. Mobil nepatrí do posteľe.
- 3. Nepoužívaj mobil ako budík.** Kúp si radšej obyčajný budík. Vyhneš sa tak zbytočným výhovorkám, že musíš mať v noci mobil pri sebe, aby si počul budík.
- 4. Najprv „niekto“, potom mobil.** Nie je to v poriadku, ak ráno hneď po otvorení očí myslíš na mobil a berieš ho do rúk ešte predtým, ako si niekomu vedľa seba nezaprial dobré ráno alebo si Bohu nepodaľoval za nový deň.
- 5. Stanov si čas pre online.** Vyskúšaj si každé ráno určitý čas, keď budeš surfovať na sociálnych sieťach. V iný čas tam nechod' a venuj sa povinnostiam.
- 6. Vypni si zbytočné notifikácie.** Keď si v nastaveniach mobilu povypínaš notifikácie o každom lajku, komentári, každej novej správe, nebude ťa mobil toľko rušiť a lákať.
- 7. Nastav si časové limity na aplikácie.** V nastaveniach mobilu (alebo v extra aplikácii) sa dnes dá nastaviť, aby ťa mobil upozornil, ak si prekročil svoj denný časový limit na používanie nejakej hry či aplikácie. Oplatí sa to testovať.
- 8. Schovaj aplikácie, ktoré ťa najviac lákajú.** Preorganizuj si ikonky v mobile. Nenechávajú si hneď na prvej obrazovke tie, ktorým ťažko odolávaš. Keď ich presunieš ďalej, prípadne do bunky viacerých aplikácií, nebudeš ich mať zakaždým hneď na očiach.
- 9. Zredukuj počet toho, čo followuješ.** Pretried' si Facebook či Instagram a nechaj si menší počet stránok a ľudí, ktorých followuješ. Ušetríš kopec svojho času, keď

prestaneš sledovať toľko zbytočných príspevkov, príbehov, videí, ktoré ťa už možno ani nebavia. Nechaj si len niekoľko najobľúbenejších influencerov a stránok.

**10. Nastav si extra pozadie a zvonenie na mobile.** Pekný obrázok na pozadí (napríklad rodinná fotka, príroda, pekná myšlienka) alebo extra zvonenie na mobile (oblúbená pesnička) ti môžu pripomínať, na čom ti v živote skutočne záleží, a ľahšie sa ti potom odloží mobil z ruky. Vyskúšaš?

## Inšpirácia pre strediskové pravidlá a digitálne technológie

1. Stanovte si základné pravidlá v celom stredisku.
2. Stanovte si pravidlá, ktoré platia na stretku či krúžku.
3. Stanovte si pravidlá, ktoré platia na výletoch a akciách.

Napríklad:

Ľ **Informujte**, prečo nemáte v stredisku voľné wifi a kde a ako sa môžu pripojiť na internet, ak je to nevyhnutné.

Ľ **Pomenujte**:

- kedy a kde má byť mobil vypnutý (pri svätej spovedi, pri duchovných rozhovoroch),
- kedy a kde má byť mobil stíšený (pri svätých omšiach, na stretnutiach),
- kedy a kde je potrebné zvoniaci mobil zrušiť (pri rozhovore s inou osobou),
- kde v stredisku je zóna bez mobilu a internetu + kde a kedy je povolené používať digitálne technológie,

- kde si môžu ľudia odložiť mobily, tablety, počítače, kde a za akých podmienok ich môžu v stredisku nabíjať,
- aké sú pravidlá fotenia, nahrávania a kamerovania + zverejňovania obsahu,
- pri akých príležitostiach môžeme v stredisku bezpečne používať mobil a technológie,
- Čo robiť, ak sa technológie stratia a pod.





# **NA ZÁVER**





## NA ZÁVER

### *Inšpiruj sa:*

1. Vždy sa usiluj dávať dobrý príklad deťom.
2. Nesprávaj sa vulgárne, agresívne. Nediskriminuj iných.
3. Preberaj zodpovednosť za bezpečnosť každej osoby, ktorá ti je na daný čas zverená.
4. Nepodceňuj bezpečnosť detí, zvlášť pri výletoch, táboroch, stanovačkách.
5. Zváž, ktoré aktivity si vyžadujú prítomnosť dospeljej osoby. Zabezpeč ju.
6. Buď si vedomý, že máš oznamovaciu povinnosť, ak máš u detí podozrenie zo zneužívania, kyberšikany a iného spôsobu ubližovania.
7. Dodržuj pravidlá zákazu používania alkoholických nápojov, fajčenia a omamných látok.
8. Pri práci s deťmi buď vždy viditeľný a transparentný.
9. Spolpracuj aj s rodičmi a zákonnými zástupcami detí, pýtaj si od nich potrebné podpisy na dokumenty, informuj ich o dianí.
10. Rozmysli si, koho budeš viesť autom. Jeden dospelý by nemal byť v aute sám s jedným maloletým. Pokiaľ je to nevyhnutné, informuj o odvoze zákonného zástupcu.
11. Adekvátne a citlivo reaguj, ak dieťa nespolpracuje a prejavujú sa u neho zmeny správania.
12. Nepodceňuj vážne zmeny správania a v rámci pravidiel komunikuj s dieťaťom.

13. Buď ostrážitý, keď sa dieťa správa agresívne a ubližuje ostatným.
14. Ak sa dieťa zverí s vážnymi témami (násilie, šikana, premýšľanie o samovražde), venuj mu plnú pozornosť a oznám to kompetentnej osobe.
15. Nikdy v deťoch nevzbudzuj pocity viny.
16. Nedávaj deťom sľuby, ktoré nevieš splniť.
17. Neprejavuj voči deťom svoju nadradenosť.
18. Umožni deťom prejavíť svoj názor, argumentovať, zapojiť sa do diskusie...
19. Motivuj deti, aby nepoužívali mobilné telefóny a iné technológie počas stretnutí.
20. Vytvorte si osobitné pravidlá na používanie technológií v stredisku aj mimo neho.







***KONTAKTY  
POMOCI***





## KONTAKTY POMOCI

Požiadat' o pomoc nie je hanbou ani zlyhaním. Ak sa potrebujete poradiť, niečo prekonzultovať, zdôveriť sa niekomu anonymne, využite tieto overené kontakty pomoci:

- **Linka detskej istoty** – nonstop ([www.ldi.sk](http://www.ldi.sk)): 116 111, [potrebujem@pomoc.sk](mailto:potrebujem@pomoc.sk)
- **Linka detskej dôvery** ([www.linkadeti.sk](http://www.linkadeti.sk)): 055/234 72 72, [odkazy@linkadeti.sk](mailto:odkazy@linkadeti.sk), pracovné dni od 14:00 do 20:00
- **Pomoc obetiam násilia, o. z.** ([pomocobetiam.sk](http://pomocobetiam.sk)): 0944 254 405
- **Centrum Slniečko, n. o., Nitra** ([centrumslniecko.sk](http://centrumslniecko.sk)): 037/6522 220
- **Náruč, o. z., Žilina** ([naruc.sk](http://naruc.sk)): 0948 578 053
- **Centrum Nádej, o. z., Bratislava** ([centrumnadej.sk](http://centrumnadej.sk)): 0905 463 425

### *Ďalšie dôležité kontakty pomoci*

- [detstvobeznasilia.gov.sk/kontakty-pomoci](http://detstvobeznasilia.gov.sk/kontakty-pomoci) (pomoc podľa jednotlivých regiónov Slovenska)
- [stalosato.sk](http://stalosato.sk)
- [ipcko.sk/mapa-pomoci/](http://ipcko.sk/mapa-pomoci/)

## ***Kontakty pri nahlásovaní podnetov pri porušovaní práv detí v rámci saleziánskej rodiny***

- [ochranadeti@saleziani.sk](mailto:ochranadeti@saleziani.sk)
- [ochranadeti@domka.sk](mailto:ochranadeti@domka.sk)
- [ochranadeti@salezianky.sk](mailto:ochranadeti@salezianky.sk)
- [ochranadeti.laura@gmail.com](mailto:ochranadeti.laura@gmail.com)







## Saleziánska pastorácia – 5. publikácia

Vydané v spolupráci so **Saleziánskym pastoračným tímom** v zložení:

Saleziáni don Bosca – Slovenská provincia,

Inštitút dcér Márie Pomocnice,

Združenie saleziánov spolupracovníkov na Slovensku,

Laura, združenie mladých,

Domka – Združenie saleziánskej mládeže

a v spolupráci s **Vydavateľstvom Don Bosco** v roku 2021.

### **Ochrana detí**

#### *Príručka saleziánskeho dobrovoľníka*

Autori: Barbora Kuchárová, Katarína Jánošová, Barbora Okruhlanská

Konzultantka: Slávka Karkošková

Obálka a grafická úprava: Chiara Némethová

Fotografie: archív SDB a FMA

Jazyková úprava: Adriana Reguliová

Zdroj fotografie na obálke: <https://unsplash.com/@jasonrosewell>, [unsplash.com](https://unsplash.com)

© Saleziáni don Bosca – Slovenská provincia, 2021

**ISBN 978-80-973990-0-9**











**ISBN 978-80-973990-0-9**