

Teoreticko-odborné podklady

Rizikové výzvy často využívajú:

- psychologický tlak („Dokáž, že si odvážny“, „inak si zbabelec“),
- sociálny nátlak (strach „nezapadnúť“),
- motiváciu získania lajkov, sledovateľov, obdivu,
- pocit anonymnej alebo vzdialenej „komunity“.

Výzvy môžu byť:

- zábavné a neškodné (tanečné, kreatívne, športové)
- nebezpečné (fyzicky/psychicky škodlivé, manipulatívne, dlhotrvajúce)

Rozdelenie rizikových výziev, ktoré sa opakovane objavujú v rôznych obmenách:

1. Fyzicky nebezpečné výzvy

Výzvy, ktoré nabádajú k nebezpečným aktivitám, riskovaniu úrazu či ohrozeniu života.

Príklady (bez detailov vykonania):

- výzvy s dusením/zadržívaním dychu
- skákanie z nebezpečných miest,
- výzvy s ohňom alebo vodou,
- „nebezpečné experimenty“ doma.

Riziká:

- úrazy, popáleniny, zadusenie, trvalé následky, smrť
- bagatelizovanie rizika, imitácia „influencerov“

2. Sociálne/manipulatívne výzvy

Tieto výzvy využívajú psychologický tlak, nútia deti splniť úlohy alebo posielat' dôkazy.

Príklady správania (bez propagácie názvov):

- „Dokáž, že si odvážny/dobrá baba/pravý chlap“
- úlohy stupňujúce sa od nevinných k nebezpečným
- vyhrážanie typu: „Ak nesplníš, stane sa niečo zlé / vylúčime ťa z tímu“

Riziká:

- citové vydieranie,
- úzkosť, strach, strata sebaúcty,
- posúvanie hraníc a poslušnosť voči neznámym osobám online.

3. Sebapoškodzujúce a depresívne výzvy

Výzvy podporujúce:

- sebapoškodzovanie,
- nejedenie,
- nebezpečné „testy odvahy v tichu a samote“,
- nočné bdenie, silné narušenie spánku.

Riziká:

- narušenie psychického zdravia,
- prehlbovanie osamelosti,
- zvýšené riziko depresie.

4. Výzvy s osobnými údajmi

Motivujú dieťa odhaliť:

- adresu, školu, fotografiu z okolia domu,
- osobné údaje,
- rodinné tajomstvá alebo heslá (nebezpečné „dôkazné úlohy“).

Riziká:

- kyberšikana, stalking, zneužitie identity,
- manipulácia od cudzích osôb.

5. Výzvy s ponižovaním alebo zosmiešňovaním

Deti plnia úlohy typu:

- nahrať, ako sa „zahanbia“,
- vystaviť sa posmechu,
- zdieľať trápne / citlivé momenty.

Riziká:

- dlhodobé následky na reputácii,
- kyberšikana od spolužiakov,
- strata sebaúcty.

Čo majú pedagógovia sledovať

Signály, že dieťa môže byť vtiahnuté do výzvy:

- nadmerná tajnosť, zmeny správania (úzkosť, strach, agresivita),
- náhla prehnaná potreba byť online,
- robenie podivných „úloh“ alebo natáčanie domácich videí „pre niekoho“,
- odmietanie o tom hovoriť, výhovorky „nemôžem, musím to spraviť“.

Ako pomôcť deťom

Pedagogická komunikácia by mala zdôrazňovať:

- hodnota skutočnej odvahy (nie online tlaku),
- sebahodnota nezávislá od lajkov,
- kritické myslenie: „kto mi to prikazuje a prečo?“,
- že odmietnuť nebezpečnú výzvu je odvaha, nie slabosť,
- v každej triede má byť bezpečná osoba na rozhovor.

Vzdelávacie ciele

- Deti pochopia, čo sú online výzvy (challenges) a prečo vznikajú.
- Naučia sa rozoznávať bezpečné a nebezpečné výzvy.
- Uvedomia si, že skutočná odvaha je povedať „nie“ – nie slepo nasledovať ostatných.
- Naučia sa, ako reagovať, ak ich niekto do výzvy prehovára.

Pomôcky a materiály

- Písacie potreby
- Komiks
- Kartičky s rôznymi výzvami

Práca so žiakmi

1. Úvodná diskusia (10 min.)

Učiteľ sa detí spýta:

- Videli ste už na internete výzvu, ktorú robilo veľa ľudí?
- Aké výzvy poznáte?
- Bola niektorá podľa vás nebezpečná?

Ciel: Rozlíšiť, že nie všetko, čo je populárne, je aj bezpečné.

Učiteľ vysvetlí pojmy:

- *Výzva (challenge)* – úloha, ktorú ľudia robia, aby získali pozornosť, zábavu alebo lajky.
- *Nebezpečná výzva* – úloha, ktorá môže ublížiť zdraviu, dôstojnosti alebo majetku.

Príklady: jesť ostré papričky, dusiť sa predmetmi, dať do úst žiarovku, fotiť sa na nebezpečných miestach, ubližovať iným „zo srandy“.

2. Aktivita „Ktoré výzvy sú OK?“ (10 min.)

Učiteľ rozdá skupinám kartičky s popismi rôznych výziev:

- Skús spraviť 10 klikov denne
- Pomôž kamarátovi s domácou úlohou
- Zjedz lyžicu škorice
- Odfot sa na streche školy
- Každý deň povedz niekomu niečo milé
- Hraj sa hru bez prestávky 6 hodín

Žiaci roztriedia výzvy na:

Bezpečné / pozitívne
Nebezpečné / hlúpe

Diskusia:

- Ako by si reagoval/la, keby ťa niekto vyzval na tú nebezpečnú?
- Prečo je ťažké niekedy povedať „nie“?

3. Aktivita „Krok späť“ (10 min.)

Učiteľ číta rôzne vety, deti reagujú pohybom:

- Ak je výzva bezpečná – urob krok dopredu.
- Ak je nebezpečná – urob krok dozadu.

Príklady viet:

- Skús prežiť deň bez internetu.
- Skús vypíť celý pohár octu.
- Pomôž rodičom bez pýtania sa.
- Zverejní fotku, kde robíš niečo smiešne.
- Zasmej sa z kamarátovej chyby a zdieľaj to.

Učiteľ následne rozoberie, prečo niektoré sú „na hranici“ – zdôrazní, že čo je vtipné pre jedného, môže byť trápne alebo nebezpečné pre iného.

4. Záver (5 min.)

Diskusia „Ako byť múdry online?“

Spolu s deťmi spíšte na tabuľu 5 zásad bezpečného správania pri výzvach:

1. Ak ťa niekto vyzve na niečo hlúpe – nepridávaj sa.
2. Skutočný kamarát ťa nenúti riskovať.
3. Výzvy, ktoré ubližujú – nahlás dospelému.
4. Ak niečo natáčaš – nerob si randu z iných.
5. Odvaha je povedať „nie“ a chrániť seba aj iných.

Doplnková tvorivá aktivita

„Vymysli svoju bezpečnú výzvu“

Deti v skupinách vymyslia výzvu, ktorá: je zábavná, pomáha iným, neohrozuje nikoho.

Napríklad:

- Urob 3 dobré skutky za deň.
- Skús deň bez telefónu.
- Povedz 5 kamarátom kompliment.

Skupiny môžu svoje výzvy nakresliť na plagát.

Reflexia pre učiteľa

- Deti často nevidia riziko v tom, čo je populárne – dôležité je rozvíjať kritické myslenie.
- Je vhodné spomenúť, že niektoré výzvy vytvárajú neznámi ľudia s cieľom manipulovať alebo získať sledovanosť.
- Pri diskusii s deťmi používajte reálne, ale nie traumatizujúce príklady.