

ODPORÚČANIA PRE RODIČOV, AKO PREDCHÁDZAŤ KYBERŠIKANOVANIU

1. **Šikanovanie:** zahŕňa úmyselné opakované správanie namierené proti šikanovanému, ktorý má problémy brániť sa.
2. **Kyberšikanovanie:** prebieha prostredníctvom elektronických komunikačných technológií, ako sú sociálne siete, e-mail, chaty, videohry a iné online platformy.

Kyberšikanovanie môže súvisieť s tým, ako mladí ľudia travia čas na internete – najmä pri používaní sociálnych sietí a hraní videohier. Riziko sa zvyšuje podľa toho, koľko času online travia a ako na internete komunikujú.

V ČOM JE KYBERŠIKANOVANIE INÉ?

Svedkovia a hlásenie incidentov: Svedkovia kyberšikanovania menej často ohlásia incident dospelým, v porovnaní s tradičným šikanovaním.

Menší rozvoj empatie: Šikanujúci nemá možnosť pozorovať okamžité reakcie šikanovaného, čo môže znižovať jeho pocit ľútosti alebo viny.

Anonymita: Šikanovaný často nepozná šikanujúceho, čo vyvoláva strach z neznámeho a neistotu voči ľuďom v okolí.

Prístup kedykoľvek a odkiaľkoľvek: Útočník môže obťažovať šikanovaného bez ohľadu na miesto alebo čas.

Širšie publikum: Kyberšikana môže zasiahnuť mnoho väčšie publikum.

Agresívne obete: Internet umožňuje šikanovaným brániť sa alebo vykonať protiútok spôsobom, na ktorý by si v prípade tradičnej šikany netrúfli alebo by nebol možný.

FORMY KYBERŠIKANOVANIA:

- Online šírenie nepravdivých informácií
- Trolling a provokovanie
- Vyhrážky a zastrašovanie
- Zneužívanie osobných informácií
- Vylúčenie z online skupín
- Falošné profily
- Cyberstalking/kybernetické prenasledovanie
- Šikanovanie v online hrách
- Zneužívanie aplikácií na zasielanie správ
- Happy slapping

Ako chrániť deti pred kyberšikanovaním



- **Zverejňovanie údajov:** Naučte deti dôkladne zvažovať, čo zverejňujú na internete.
- **Rýchla reakcia:** Riešte akékoľvek prejavy kyberšikany okamžite.
- **Uchovanie dôkazov:** Uchovávalte e-maily, správy či históriu četu ako dôkazy.
- **Blokovanie a nahlásenie:** Zablokujte šikanujúceho a obťažovanie nahláste správcovi.
- **Sledovanie online aktivít:** Rodičia by mali vedieť, aké aplikácie dieťa používa a rozprávať sa s ním.
- **Vytvorenie bezpečného prostredia:** Dieťa by malo vedieť, že môže rodičom dôverovať a hovoriť o problémoch.
- **Vzdelávanie o bezpečnosti:** Učte deti nastavovať súkromie na internete a ako rozpoznať podozrivé správy.
- **Oznámenie kyberšikany:** V prípade opakovaného obťažovania kontaktujte školu, online platformu alebo políciu.
- **Vyhľadanie pomoci:** Ak kyberšikana spôsobí emocionálne problémy, zvážte konzultáciu so psychológom.
- **Rodinné pravidlá:** Stanovte pravidlá používania internetu, napríklad obmedzenie času online a dohľad nad aktivitami.
- **Zabráňte predčasnemu vstupu detí na sociálne siete:** aktuálne je najnižší povolený vek vstupu na sociálne siete 13 rokov. Dbajte o to, aby ich nepoužívali vaše mladšie deti.

Kde hľadať pomoc



- Školský psychológ alebo školský podporný tím
- Centrá poradenstva a prevencie (v každom okrese)
- Linka detskej istoty - bezplatná nonstop linka 116 111, www.ldi.sk, potrebujem@pomoc.sk
- www.ipcko.sk

Užitočné zdroje

- <https://www.zodpovedne.sk>
- <https://bezpecnenanete.eset.com>
- <https://www.beznastrah.online/>
- <https://vudpap.sk/vudpap/prevencia/>

