ODPORÚČANIA

pre deti a mládež, ktorí sa stali obeťami kyberšikanovania a ako mu predchádzať

- Ak sa stanete obeťami kyberšikanovania, je vhodné aby ste sa so svojim problémom zdôverili dospelej osobe alebo učiteľovi, ktorým v živote dôverujete a konzultovali s nimi svoje problémy a pocity.
- Keď sa cítite ohrození, požiadajte rodiča alebo učiteľa, aby vám pomohli vyhľadať systematickú a odbornú psychologickú pomoc u školského či iného psychológa. Navštíviť môžete aj odborníkov z pedagogicko-psychologickej poradne.
- Nezabúdajte si uložiť dostatočné množstvo dôkazov napríklad vo forme printscreenov, ktoré môžu výrazne pomôcť zhodnotiť tú – ktorú nepríjemnú situáciu, ktorá kyberšikanovanie podnietila. Majte na pamäti, že sa môže jednať o trestný čin.
- Vedome a cielene ignorujte agresora v internetovom prostredí prípadne ho nahláste administrátorovi stránky. Za žiadnych okolností sa nesnažte konflikt s agresorom vyostrovať.

Dbajte na bezpečné používanie internetu:

- Zabezpečte si všetky aktívne účty (e-maily, sociálne siete, diskusné fóra...), ktoré na internete využívate.
- Používajte súkromné profily, nie verejne dostupné, ktoré môžu sledovať neznáme osoby, nezverejňujte príliš veľa fotografií a videí, osobných údajov, údaje o polohe a mieste, kde sa vyskytujete.
- Ak cudzia osoba požaduje zapnúť web cameru počas hovoru (bezdôvodne), alebo chce cez videohovor komunikovať s vami, hovor ukončite, zablokujte užívateľa.
- Neotvárajte prílohy mailov alebo iných správ od neznámych osôb, spam maily.
- Rešpektujte ostatných užívateľov internetu, buďte slušní a nie vulgárni a agresívni.

- Keď vás na internete oslovil niekto cudzí, nemali by ste na takúto osobu reagovať a už vôbec by ste jej nemali posielať akékoľvek fotografie a iný obsah vrátane intímnych záberov. Potenciálnemu agresorovi neprezrádzajte svoj vek a iné osobné údaje (napríklad škola, adresu svojho bydliska, či telefónne číslo, prípadne internetové heslá do rôznych účtov). Nikdy si nedohadujte na internete schôdzku s cudzím človekom, ktorého nepoznáte. Ak vás o to niekto žiada, neodkladne to oznámte v rodine alebo škole. Využite aj iné technické riešenia formou online blokovania agresora alebo jednoducho nahláste aj nevhodný a zraňujúci obsah poskytovateľovi služby.
- Ak sa prihlásite do chatovacích a diskusných fór na internete, oboznámte sa s ich podmienkami.
- Ak vás vyrušuje prípadne, šokuje obsah nejakej internetovej web stránky alebo obťažujúci e-mail či správa, okamžite ju opusťte.
- Ak sa prihlásite do aplikácie, alebo hry, ktorá vyžaduje plnenie úlohy zo „zábavy“ a neskôr používajú nátlak a vydieranie pre plnenie úloh, aplikáciu okamžite prestaňte používať, odinštalujte ju, upovedomte dospelú osobu, prípadne sa môžete obrátiť na políciu.
- Na internete sa správajte slušne a zodpovedne akoby išlo o reálny svet podobný školskému alebo domácemu prostrediu.

Ďalšie dôležité dôležite rady a podnety ohľadne internetovej bezpečnosti podľa monografie Vanessa Rogersa Kybešikana:

- Ak vám na sociálnej sieti, ktorú využívate, pošle neznámy užívateľ, ktorého v reálnom živote nepoznáte „žiadosť o priateľstvo“, nemali by ste ju akceptovať.
- Keď sa na internete stanete svedkom kyberšikany, neodkladne kontaktujte poskytovateľa služby, či už ide o nevhodné správanie cudzieho človeka alebo nejakého iného žiaka.
- Pokiaľ sa stanete svedkom vážneho vyhrážania sa obsahujúceho agresívne správanie, kontaktujte políciu.

PREVENTÍVNE OPATRENIA

a rady pre rodičov v súvislosti s kyberšikanovaním detí

Otvorene komunikujte so svojím dieťaťom o všetkých problémoch vrátane nástrah na internete, s ktorými sa vo virtuálnom priestore môže stretnúť. Vysvetlite mu, že pravidlá správania s inými ľuďmi platia rovnako pre reálny a virtuálny svet na internete. Ďalšie dôležité odporúčania ako komunikovať s mladými ľuďmi o kybešikanovaní na internete podľa monografie Vanessa Rogersa Kybešikana.

V súvislosti s bezpečnosťou vášho dieťa by vás malo zaujímať:

- Nahneval ťa niekto vo virtuálnom svete? Ak áno, kto a akou formou? (e-mail, sms, textová správa na Facebooku, či inej podobnej web stránke...)
- Stálo sa to prvýkrát alebo opakovane? Máš strach, že by si o tebe mohol niekto niečo prečítať čo nie je pravda?
- Vyhrážal sa ti na internete niekto násilím?
- Si si vedomý toho, že agresívne a násilnícke správanie na internete je totožné s podobným správaním v reálnom svete?
- Naozaj poznáš všetkých svojich virtuálnych priateľov z internetu tak, ako v skutočnom živote? Naozaj im môžeš dôverovať?
- Ako ti môžem pomôcť, aby som ti ešte viac neublížil?

- Buďte preňho vzorom a sami sa správajte pri využívaní moderných technológií zodpovedne (napr. netelefonujte počas jazdy autom alebo nepíšte sms...).
- Aktívne sa zaujímajte ako a načo dieťa internet využíva, vrátane webových stránok, ktoré navštevuje alebo sociálnych sietí, kde si vytvorilo vlastný účet. Ak niektorým komunikačným nástrojom a technológiám nerozumiete, a ešte ste sa s nimi nestretli, vyhľadávajte si o nich informácie prostredníctvom odborných blogov, článkov či diskusných fór.

- Nikdy mu úplne nezakazujte prístup na internet, či ku komunikačným technológiám, ktoré v správnej miere môžu prispieť k jeho socializácii či informovanosti.
- Informujte sa, či škola, ktorú vaše dieťa navštevuje, vie zabezpečiť konkrétne vzdelávacie aktivity v oblasti kyberšikanovania a to nielen pre deti, ale aj pre rodičov v oblasti kyberšikany, nástrah internetu a používania sociálnych sietí.
- Sledujte neobvyklé a varovné signály správania dieťaťa počas využívania komunikačných technológií a následné problémy okamžite riešte, či už individuálne alebo s odborníkom.
- Všímajte si (podľa: www.zodpovedne.sk): zanedbávanie školských povinností, zhoršenie prospechu alebo zlyhávanie v škole, vyhýbanie sa škole, ktoré môže súvisieť buď so snahou vyhnúť sa stretnutiam s agresorom alebo s priveľkou mierou záťaže (u dospelých podobné problémy v zamestnaní), výraznú zmenu správania – napr. uzatvorenie sa do seba, únik do sveta počítačových hier, vyhýbanie sa dovtedy obľúbeným činnostiam alebo kamarátom, psychosomatické ťažkosti (zdravotné ťažkosti spôsobené psychickými príčinami), napr. bolesť brucha, poruchy spánku, zhoršenie alergických príznakov, zvýšená náchylnosť na ochorenia, rôznorodé negatívne emocionálne prejavy - pocity hanby, trápnosti, poníženia, smútku, bezvýchodiskovosti a beznádeje, psychické ťažkosti a ochorenia – depresie, úzkosť, neustály strach a pocit ohrozenia, pocit vlastného zlyhania, pokles sebavedomia a dôvery v ľudí, zvýšenie agresívneho správania, násilie voči iným, pomstu, sebapoškodzovanie, samovražedné sklony, ktoré sú reakciou na zdanlivo bezvýchodiskovú situáciu.
- Dajte dieťaťu pocítiť, že sa na vás môže obrátiť s akýmkoľvek problémom a vy urobíte všetko preto, aby ste mu pomohli.
- Použite princíp „poznania problému“, ktorý spočíva vo vopred identifikovanom probléme a pri komunikácii s dieťaťom mu dajte najavo, že v prípade potreby ste tu preňho, môže sa na vás obrátiť (možnou pomocou je aj situácia, kedy problém identifikujte a v komunikácii s dieťaťom začnete hovoriť o probléme, ktorý prežíva niekto iný – vymyslená osoba – dieťa tak môže nadobudnúť pocit, že nie je jediné, komu sa kyberšikana deje a je potrebné o tom hovoriť).

PREVENCIA

proti kyberšikanovaniu pre školy a učiteľov

- Zadefinovanie kyberšikany v školskom poriadku a používanie mobilných telefónov a iných zariadení počas vyučovania (odovzdanie mobilného telefónu pred vyučovaním na základe presne definovaných pravidiel s ohľadom na bezpečnosť a ochranu majetku detí a mládeže).
- Stanovenie sankcií v prípade porušenia školského poriadku v kontexte, šikany a kyberšikany, resp. iných prejavov.
- Formou dotazníka, či rozhovormi so študentmi, sa pokúste vyhodnotiť povedomie o fenoméne kyberšikanovania na vašej škole a na základe výsledkov prijmite potrebné opatrenia (školenia žiakov, pedagógov a rodičov o bezpečnom používaní internetu...).
- Organizujte na vašej škole vzdelávacie aktivity a kurzy pojednávajúce o hrozbách šikanovania a kyberšikanovania v spolupráci so Slovenským národným strediskom pre ľudské práva alebo inými občianskymi združeniami, či neziskovým sektorom, ktorí sa týmto témam venujú.

- Sami vzdelávajte žiakov na príslušných hodinách o tom, že všetky prejavy šikanovania a kyberšikanovania sú nielen v školskom, ale aj mimoškolskom prostredí neprijateľné a neakceptovateľné, a často môžu porušovať nielen vnútorný poriadok školy, ale aj napĺňať trestno-právnu rovinu.
- Poverte starších a skúsenejších žiakov, aby o problematike kyberšikanovania vzdelávali pod dohľadom špeciálneho pedagóga a pedagógov mladších žiakov a rozprávali sa s nimi nielen o danej téme, ale aj o svojich vlastných skúsenostiach, ktorým v minulosti na internete museli čeliť. Práve starší a skúsenejší žiaci by mohli výrazne prispieť k motivácii a eliminácii problémov v súvislosti s kybešikanovaním.
- Jednoducho povedané, mladší žiaci väčšinou rešpektujú starších žiakov.
- Škola môže zriadiť anonymnú schránku na podnety zo strany žiakov, ktorí sú obeťou šikany, kyberšikany.
- Vytvorte priestor pre deti a mládež v rámci vyučovacieho procesu na oboznámenie sa s problematikou používania komunikačných technológií, najmä predmet informatika a reálna práca bezpečným používaním sociálnych sietí.

Intervencia alebo čo môžu pedagógovia vo vzťahu ku kyberšikanovaniu robiť podľa monografie Kyberšikana: Průvodce novým fenoménom (Alena Černá, Lenka Dědková, Hana Macháčková, Anna Ševčíková, David Šmahel):

- Získajte si dôveru dieťaťa a zistite si v súvislosti s kyberšikanovaním žiaka čo najviac informácií.
- Informácie sa snažte získať citlivou cestou. Snažte sa od žiaka dozvedieť čo najviac podrobností o nepríjemných skúsenostiach, ktorým dieťa čelí. Ujasnite si kto je agresor, aký je jeho možný motív (rasové či iné predsudky), akými prostriedkami ku kyberšikanovaniu dochádza (ohováranie, vyhrážanie sa...).
- Pri opakovaných útokoch, ktorých sa či už vedome alebo nevedome účastnia aj ostatní žiaci v role prihliadajúcich, je potrebné postupovať ako pri skúmaní a riešení problémov šikanovania v úzkej súčinnosti s intervenčnými programami a pomocou školských psychológov. Popri tom môžete dospieť aj k takým záverom, že kyberšikanovaniu mohla predchádzať aj klasická šikana a obidva fenomény môžu byť vzájomne prepojené. Aj v takomto prípade je vhodné uplatňovať intervenčné vzdelávacie programy.
- Účinný spôsob predchádzania šikany a kyberšikany je aj činnosť externých subjektov – polícia, mimovládne organizácie, štátne inštitúcie, ktoré sa téme venujú a realizujú vzdelávacie, preventívne a iné aktivity.

Pri identifikácii prejavov šikany a kyberšikany, či už v školskom, domácom alebo akomkoľvek inom prostredí, je nevyhnutné pristupovať k jej riešeniu veľmi citlivo vzájomnou kooperáciou rodičov, školy a iných odborníkov tak, aby bol okrem iného sledovaný aj stav dieťaťa, jeho najlepší záujem. Aplikácia uvedených krokov pri riešení šikany a kyberšikany môže byť použitá jednotlivo alebo kombináciou viacerých účinných postupov, avšak vždy treba pamätať na skutočnosť, že každý prípad šikany a kyberšikany je individuálny, každé dieťa je individuálnou osobnosťou vyrastajúcou v iných pomeroch, vychovávané iným spôsobom. Ide o problematiku, ktorá vyžaduje systematické a dlhodobé riešenie.