

AKO BYŤ OPOROU PRE SVOJE DIEŤA

AKO REAGOVAŤ NA KYBERŠIKANU

Zostaňte pokojní.
Zistite, čo sa stalo.
Buďte oporou.

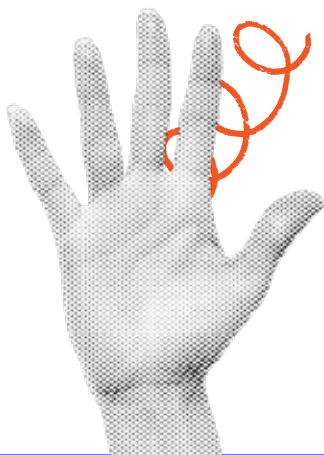
Vaše dieťa sa vám zdôverí, že zažíva kyberšikanu. Čo môžete urobiť?

KROK 1

ZASTAVTE SA

Zhlboka sa nadýchnite a zachovajte pokoj. Vaša reakcia ovplyvní, ako vaše dieťa danú situáciu zvládne.

Prečo? Príliš prudká alebo impulzívna reakcia môže spôsobiť, že sa vám dieťa nebude chcieť v budúcnosti zdôveriť alebo požiadať vás o pomoc.



KROK 2

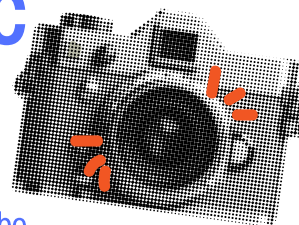
ZISTITE VIAC

1. Zhromaždite dôkazy:

Urobte snímky obrazovky alebo fotografie urážlivých správ, obrázkov a interakcií.

2. Zaznamenajte podrobnosti: Zapište si kľúčové informácie, ako sú mená osôb, dátumy, časy a príslušné platformy, na ktorých sa incident odohral.

Prečo? Dôkazy sú kľúčové pre nahlásenie incidentu škole, prevádzkovateľovi platformy alebo príslušným orgánom.



KROK 3

POČÚVAJTE

1. Vytvorte bezpečné prostredie

Dajte dieťaťu priestor, aby sa vám mohlo otvorene zdôveriť.

2. Počúvajte bez prerušovania

Nechajte ho hovoriť bez hodnotenia alebo kritiky.

3. Prejavte porozumenie

Prejavte empatiu, uznajte a pomenujte jeho emócie. Povedzte napríklad: „To musí byť pre teba veľmi ťažké. Mrzí ma, že si tým prechádzaš.“

Prečo?

Pokojné a empatické počúvanie pomáha dieťaťu cítiť sa bezpečne, uisťuje ho, že nie je samo a posilňuje vzájomnú dôveru.



KROK 4

KONAJTE

1. Nahláste kyberšikanovanie: Pomôžte vášmu dieťaťu nahlásiť kyberšikanovanie prostredníctvom funkcií nahlásovania na danej platforme či sociálnej sieti.

2. Zablokujte šikanujúceho: Ukážte vášmu dieťaťu, ako zablokovať osobu, ktorá ho obťažuje, aby ste zabránili ďalšiemu kontaktu.

3. Zapojte školu: Ak ide o spolužiaka alebo osobu zo školského prostredia, informujte školu, aby mohla vzniknutú situáciu riešiť.

4. Vyhľadajte pomoc: Môžete sa obrátiť aj na informačné kancelárie pre obeť Ministerstva vnútra Slovenskej republiky (IK).

KONTAKTY IK



Prečo? Aktívne riešenie situácie posilňuje schopnosti a kompetencie vášho dieťaťa a vysiela jasný signál, že kyberšikanovanie nie je akceptovateľné.



KAŽDÝ KROK, KTORÝ UROBÍTE, DÁVA VÁŠMU DIEŤAŤU NAJAVO, ŽE V TOM NIE JE SAMO.