**Kyberšikanovanie - to sa môjmu dieťaťu stať nemôže!**

Žijeme v dobe, kedy internet má takmer každá domácnosť a virtuálny priestor sa často stáva každodennou realitou našich detí. Tento virtuálny priestor je zdrojom mnohých dobrých vecí – nových informácií, možností komunikácie a trávenia voľného času, ale prináša tiež mnohé negatívne javy, akým je napríklad kyberšikanovanie. Kyberšikanovanie je druh šikanovania, ktoré sa deje prostredníctvom informačných a komunikačných technológií, pričom najčastejšie je používaný práve internet alebo mobil. Agresor opakovane kontaktuje obeť, aby ju zosmiešňoval, ponižoval ju a ubližoval jej. Kyberšikanovanie sa často deje cez sociálne siete a rôzne aplikácie (napr. Messenger, Whatsapp a i.), ako aj cez email, SMS správy, diskusné fóra či telefonáty. Virtuálny priestor dodáva agresorovi pocit anonymity, moci a nedosiahnuteľnosti, je preto často využívaným prostriedkom šikanovania. Formy kyberšikanovania sú veľmi rôznorodé. Akékoľvek opakované obťažovanie, nadávanie, urážanie a vyhrážanie sa v online priestore je považované za kyberšikanovanie. Komentovanie príspevkov na sociálnych sieťach s vulgárnymi a zosmiešňujúcimi obsahmi; zasielanie množstva nechcených SMS správ, či nevyžiadanej emailovej pošty; zverejňovanie fotografií obete s trápnym, či intímnym obsahom alebo vytváranie falošných profilov obete s cieľom rozširovať o nej klamstvá, či s cieľom zosmiešniť ju... Áno, toto všetko je kyberšikanovanie, a tak ako je bez obmedzenia virtuálny priestor, tak sú mnohoraké aj ďalšie formy kyberšikanovania.

Môže byť aj moje dieťa takto šikanované? Odpoveď je žiaľ, áno, môže. Je veľmi ľahké stať sa obeťou, najmä u detí, ktoré online priestor využívajú bez obmedzení a bez akejkoľvek kontroly zo strany rodičov. Samozrejme, nie je možné, aby mal rodič 100%-ný prehľad o tom, ako trávi jeho dieťa čas na internete. Je však potrebné zvýšiť pozornosť, ak sa správanie Vášho dieťaťa akokoľvek zmení. Všímajte si, či sa vyľaká, keď vojdete do izby. Pri kyberšikanovaní je dieťa často smutné pri pohľade do telefónu či počítača. Často mu prichádzajú upozornenia alebo SMS správy, na ktoré predtým bežne hneď odpisovalo, ale teraz na ne nereaguje. Pri počítači či mobile už netrávi toľko času ako predtým a často sa utieka napríklad k dennému sneniu. Na tému, čo robí na internete, či mobile sa nechce rozprávať. Zaujíma sa o to, či sa dajú zablokovať hovory alebo správy na sociálnych sieťach. Veľmi časté sú psychosomatické ťažkosti, napríklad bez bolesť brucha či hlavy; dieťa často odmieta chodiť do školy, nechce ísť von s kamarátmi.

Účinnou prevenciou pred kyberšikanovaním je dôvera a záujem rodiča. Opýtajte sa sami seba – zdôverí sa mi moje dieťa, keď má ťažkosti? Zaujímam sa o to, čo prežíva, ako trávi svoj deň? Pokiaľ máte vybudovaný bezpečný vzťah a vzájomnú dôveru, dieťa sa Vám zverí, ak ho niekto obťažuje. Snažte sa zmysluplne využívať voľný čas svojich detí, regulujte ich čas v online priestore a zvyšujte povedomie o bezpečnosti na internete. Rozprávajte s deťmi o tom, aké dôležité je chrániť svoju identitu a nezverejňovať na svojom profile osobné údaje. Treba starostlivo vyberať, čo zverejníme a komu dáme prístup k našim osobným údajom či fotkám. Ak sa stretnete s kyberšikanovaním na internete, je potrebné rázne zareagovať – ukončiť komunikáciu, blokovať používateľa, či nahlásiť príspevok. Ak napriek tomu agresor neprestáva, treba upovedomiť políciu. Vyhľadať pomoc môžete aj u psychológa v Centre pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, na bezplatnej telefonickej linke 116 111, alebo na [potrebujem@pomoc.sk](mailto:potrebujem@pomoc.sk).

Zdroj: kybersikanovanie.sk