Čo robiť, ak žiak zažíva kyberšikanovanie alebo je jeho svedkom

1 Zdržte sa odpovede

- **Na urážlivé, provokujúce alebo výhražné správy neodpovedajte** – odpoveď situáciu nevyrieši a môže viesť k ďalšiemu ubližovaniu.

2 Uchovajte dôležité informácie

- Pri urážlivých správach, komentároch, fotografiách či videách **urobte snímku obrazovky (screenshot) ešte pred ich odstránením či zablokovaním.**
- Ak je to možné, uložte si aj internetový odkaz (URL), meno účtu, platformu, dátum a presný čas.
- Ak ide o intímny alebo sexuálny obsah maloletého, snímku obrazovky **NEROBTE** a obsah nesťahujte ani neposielajte ďalej.

3 Obsah nešírte ďalej

- Urážlivé fotky, videá ani správy **neposielajte ďalej a nelajkujte.** Každé ďalšie zdieľanie môže prehĺbiť ujmu a predĺžiť šírenie škodlivého obsahu.

4 Povedzte o tom dôveryhodnej dospelej osobe

- Žiak sa môže **obrátiť na rodiča, triedneho učiteľa, školského psychológa, člena školského podporného tímu** alebo inú dôveryhodnú osobu.
- Úlohou dospelého je žiaka vypočuť bez zľahčovania a pomôcť mu situáciu riešiť.

5 Ak ste svedkom, pomôžte

- Aj jedna **podporná správa,** odmietnutie zdieľať škodlivý obsah alebo upozornenie dospelého môže pomôcť zastaviť ďalšie ubližovanie.

6 Nahláste nevhodný obsah a zablokujte kontakt

- Využite **funkcie platformy na nahlásenie nevhodného obsahu** alebo profilu.
- Po uchovaní dôkazov účet šikanujúceho zablokujte, aby nemohol ďalej ubližovať.

7 Chráňte si súkromie

- Používajte **bezpečné heslá, viacfaktorové overenie a vhodné nastavenie súkromia.**
- Myslite na to, že zodpovednosť za kyberšikanovanie nikdy nenesie ten, komu sa ubližuje.

Kde hľadať pomoc?

- **Linka detskej istoty a Projekt Odpíšeme Ti:** 116 111 alebo online poradenstvo na odpisemeti.sk, bezplatne, anonymne a nonstop.
- **IPčko:** 0800 500 333, non-stop anonymná a bezplatná krízová pomoc.
- **Bezprostredné ohrozenie:** 112 alebo polícia 158.

VÝZVA

Vedia žiaci, čo urobiť ako prvé, ak zažijú kyberšikanovanie alebo ho uvidia u spolužiaka? Aj krátky rozhovor môže pomôcť vytvoriť bezpečnejšie školské a digitálne prostredie.

