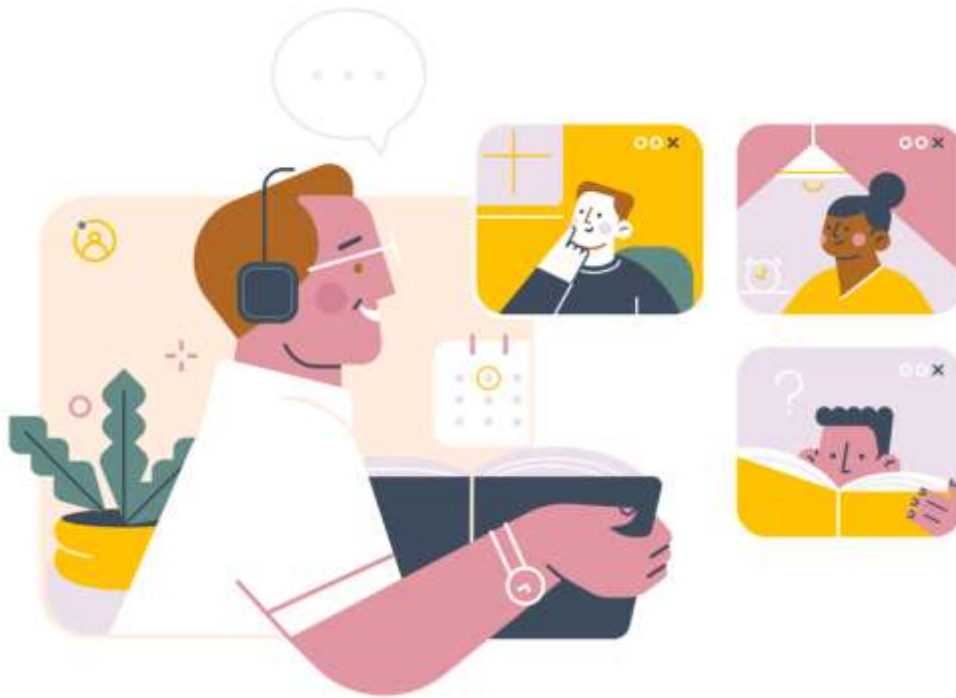


Edukačný materiál pre pedagógov

Prevenia kyberšikany, aktivity pre deti a žiakov



Základná škola, Palešovo námestie 9, Spišské Podhradie
Palešovo námestie 9 Spišské Podhradie, 05304
IČO: 37873814

Vypracoval: **Dost'bolo.sk, s.r.o.**
 Člen skupiny Osobnyudaj.sk
 DUETT Business Residence
 Námestie osloboditeľov 3/A
 040 01 Košice

Obsah

Prevenca kyberšikanovania	3
Príčiny, motívy a spúšťače kyberšikanovania	3
Metódy a nástroje prevencie kyberšikanovania v prostredí škôl	4
Aktivity.....	5

Prevenca kyberšikanovania

Z dôvodu, aby sme kyberšikane zabránili a vyhli sa tak jej možným negatívnym následkom, je potrebné sa venovať prevencii jej vzniku. Existuje niekoľko metód a nástrojov, vďaka ktorým je možné šikanózne správanie vo virtuálnom prostredí identifikovať a zabrániť jeho rozvoju už v počiatočných štádiách. Úloha prevencie by mala spočívať vo zvýšení povedomia o problematike kyberšikany a jej rizikových dopadov na spoločenské uplatnenie, zdravie a život človeka. Keďže kyberšikanovanie je predovšetkým o vzniku negatívnych vzťahov, práve vzťahy a snaha o ich vytváranie v pozitívnom zmysle by mali byť prioritou.

Osvojenie si vedomostí o tejto problematike je len jednou z častí boja proti kyberšikane. Základ prevencie proti kyberšikanovaniu tvorí osvojenie a zlepšenie si sociálnych zručností a komunikácie. Je potrebné spoznať svoje emócie, prežívanie rôznych životných situácií a naučiť sa, ako na kritické situácie správne reagovať. V tomto ohľade je obzvlášť potrebné venovať zvýšenú pozornosť maloletým, ktorí nechápu aké následky môže mať kyberšikana a hlavne nevedia ako sa voči nej brániť a na koho sa majú v prípade potreby obrátiť.

Príčiny, motívy a spúšťače kyberšikanovania

- *uvoľnenie napätia* (ventil pre potláčanú agresivitu),
- *uznanie* (Pozadie: nedostatok pozornosti doma - od svojich blízkych),
- *závisť* (Môžu tu hrať rolu aj sociálne rozdiely),
- *demonštrácia moci* (Pozadie: mladí často vo svojich rodinách zažívajú, že rodičia používajú moc - väčšinou spolu s násilím),
- *strach* (strach zo zlyhania alebo strach, že sa páchatel sám môže stať obeťou),
- *nuda* (žiadne možnosti trávenia voľného času - nízka schopnosť zvládať stres),
- *posilnenie pocitu spolupatričnosti* (potreba niekam patriť - "spolu sme silní" - môže mať aj negatívne dôsledky. Skupina sa zomkne štýlom "všetci proti jednému" a vytvorí na internete šikanovaciu skupinu.),

- *interkultúrne konflikty* (šikanu môžu vyprovokovať aj konflikty medzi rôznymi národnosťami alebo etnickými skupinami v rámci jednej triedy alebo školy,
- *konflikty v triednom kolektíve* (ani mimo triedy nie sú "bifľoši" chránení pred výsmechom ostatných),
- *menia sa priateľstvá* (z pôvodne najlepších kamarátov sa stanú rivali - alebo sa rozpadnú vzťahy),
- *zmeny v triednom kolektíve* (noví spolužiaci, nové zloženie triedy),
- *neželané zverejňovanie osobných informácií* (deti a dospelávajúci si často neuvedomujú, aké dôsledky má ich konanie. Niektorí zverejňujú cudzie osobné údaje či intímne fotografie/videá, ktoré by mali radšej ostať skryté, bez akýchkoľvek zlých úmyslov).

Metódy a nástroje prevencie kyberšikany v prostredí škôl

Aktivity na prevenciu kyberšikanovania by mali byť zamerané na tri oblasti:

1. Informovanosť o kyberšikanovaní, rozoznávanie spôsobov a príznakov kyberšikanovania.
2. Zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu a prežívaniu iných.
3. Rozvíjanie schopnosti aktívne obrániť seba a iných pri ubližovaní.

Vhodnými nástrojmi takejto prevencie sú:

- osobný a sociálny rozvoj,
- mediálna výchova,
- multikultúrna výchova,
- ochrana života a zdravia,
- výchova a vzdelávanie k ľudským právam,
- výchova k občianstvu,

- boj proti extrémizmu,
- výchova k manželstvu a rodičovstvu.

Tieto témy môžu byť odprezentované pomocou rôznych súťaží, hier, prednášok alebo diskusií organizovaných školou alebo organizovaných inými relevantnými subjektmi. Dôležitou úlohou učiteľov je naučiť deti rozpoznať hranice medzi zábavou a kyberšikanovaním a dohodnúť si s nimi, ako postupovať keď sa s kyberšikanou stretnú.

Aktivity

- *Zapojte žiakov aktívne* – každý z nás sa lepšie učí čokoľvek nové, ak sa na procese učenia aktívne podieľa, nie je len poslucháčom. Pri deťoch to platí dvojnásobne. Filmy použite ako úvod, naladenie na tému a nadviažte na ne aktivitami, do ktorých sa aj samotné deti môžu zapojiť. Frontálny výklad, vysvetlenie pojmov či postupov pri prevencii kyberšikanovania by mali tvoriť len malú časť hodiny. Zvyšok by mal patriť zážitkovým aktivitám, vďaka ktorým si žiaci spoja vedomosti s emóciou a vlastnou skúsenosťou, a tým pádom si ich lepšie zapamätajú.
- *Prepájajte so skúsenosťami zo života* – žiaci si lepšie spoja a zapamätajú akékoľvek poznatky, ak si ich vedia dať do súvisu s niečím, čo sami zažívajú. Pri všetkých aktivitách hľadajte podobné situácie v ich živote, s ktorými sa stretli a stretávajú, používajte príbehy, ktoré sa odohrávajú vo vašom okolí, ktoré sú žiakom zrozumiteľné a blízke.
- *Je lepšie, ak sa žiaci učia sami, než keď ich učíte vy* – spomeňte si, akým spôsobom ste sa najviac naučili vy – určite viac funguje, keď si niečo opakovanne skúšate, než keď len počúvate niekoho iného rozprávať. Vlastná aktivita je kľúčom k úspechu. Povzbudzujte žiakov, aby vyjadrovali svoje názory v diskusiách a porovnávali ich medzi sebou navzájom. Nechajte ich, nech sa učia vlastnou skúsenosťou, nech prídu na vlastné riešenia situácií, nech z nich vyvodia

vlastné závery. Možno sa budú líšiť od tých vašich, ale budú im bližšie, ľahšie si ich zapamätajú a potom aj skôr prenesú do praxe.

- *Nemoralizujte* – možno sa vám nie každý nápad, reakcia, názor, ktorý žiaci vymyslia, bude páčiť. Namiesto vyvracania ich názorov alebo vychovávania k „správnejmu“ riešeniu nechajte radšej rozvinúť polemiku medzi žiakmi, snažte sa pochopiť aj odlišný pohľad a prijímajte rozmanitosť. Sloboda vyjadriť svoj názor je kľúčová pre úspešnú realizáciu preventívnych aktivít. Len prostredie, kde panuje dôvera, že so svojimi myšlienkami a názormi budem prijatý, vytvára priestor na rozvinutie tvorivosti a aj na rozhovor o osobných či citlivých témach.
- *Použite viaceré techniky* – zvoľte aktivity tak, aby oslovovali všetkých žiakov a aj viaceré zložky osobnosti každého z nich. Striedajte rôzne myšlienkové procesy, prepájajte slová s obrázkovými symbolmi, využite neverbalitu, dramatizáciu, aj pohyb. Každý žiak tak môže mať niečo, v čom je dobrý a čím môže obohatiť skupinu.
- *Podporujte spoluprácu, nie súperenie* – negatívne javy v triede, akými sú aj šikanovanie a kyberšikanovanie, vznikajú tam, kde sú deti navzájom v opozícii, sú porovnávané, niektoré vyzdvihované a iné ponižované. Ak ich zapojíte do niečoho, čo ich spája, pomáhate tým stmeliť skupinu a upevňovať vzájomné priateľstvá. Zamerajte aktivity tak, aby v nich každý žiak mal svoje miesto a výsledok závisel viac od spojenia síl než vzájomného súperenia. Môžete si ciele v aktivitách nastaviť tak, že je dôležité, aby ich dosiahli všetci a nie tak, že je podstatné, kto ich dosiahne skôr alebo lepšie.
- *Obmeňte aktivity podľa potreby* – aktivity by mali slúžiť ako inšpirácia, z ktorej je možné čerpať. Nikto z nás nevie povedať presný návod, čo a ako by ste mali so svojimi žiakmi robiť. Vy, keďže ste so žiakmi v osobnom kontakte, lepšie viete, aký je každý z nich, čo je im blízke, ktoré aktivity sa im budú páčiť a ktoré nie, ktoré otázky by mohli byť citlivé.

- *Bud'te pripravení zmeniť plán* – je potrebné mať pred začiatkom hodiny pripravený plán aktivít, podľa ktorého sa chystáte postupovať, ako aj cieľ, ktorý by ste chceli aktivitami dosiahnuť. Nie všetky aktivity však vyjdú tak, ako ste očakávali, žiakov v nich osloví niečo iné, než ste chceli alebo ich samotná aktivita nezaujme vôbec. Nebojte sa zmeniť plán či obmeniť aktivitu – majú byť pre vás pomôckou, nie obmedzením.
- *Reagujte tu a teraz* – ak ste mali očakávania, aké témy či výstupy vyplynú z aktivity, to, čo žiaci v danej chvíli prinesú, je dôležité. Majú dôvod, prečo otvoria nejakú tému – v danej chvíli je to pre nich to najpálčivejšie. Lepšie spravíte, ak sa necháte unášať prúdom, než by ste plávali proti nemu. Ak sa naplno zameriate na to, čo sa deje práve v danom momente, tak sa možno so žiakmi posuniete oveľa ďalej, aj keď sa odkloníte od témy kyberšikanovania.
- *Bud'te pripravení vypočuť* – pri aktivitách, kde pracujete s prežívaním žiakov, dotýkate sa ich vnútra, sa môže stať, že sa otvoria nejaké nepríjemné a bolestivé témy či spomienky. V takejto chvíli môže byť dôležitejšie ošetriť „zranenie“ jedného dieťaťa, než dokončenie aktivity s ostatnými. Všímajte si pozorne, ako ktorý žiak na aktivity reaguje a čo sa v ňom odohráva, v prípade potreby mu venujte čas, vypočujte ho, vyjadrite mu svoju blízkosť a prijatie.

Za systémové aktivity školy v oblasti prevencie kyberšikanovania zodpovedá riaditeľ školy. Predovšetkým by mal vytvárať v škole pozitívne prostredie, podporovať vznik prosociálnych vzťahov, a to nie len na úrovni žiak – pedagóg, ale aj na úrovniach žiak - žiak, pedagóg - pedagóg.

Na vytvorenie takéhoto prostredia v škole, je vhodné aby riaditeľ v školskom poriadku určil jasné pravidlá a sankcie za ich porušovanie. Je potrebné určiť zásady a pravidlá používania informačno - komunikáčnych technológií (mobilných telefónov, tabletov, počítačov a iných komunikačných technológií) v priestoroch školy. V internom predpise školy by takisto riaditeľ mal rozpracovať podrobnosti prevencie a riešenia šikanovania žiakov. V rizikových situáciách je vhodné zabezpečiť v súlade s pracovným poriadkom školy zvýšený dozor pedagogických zamestnancov cez prestávky, pred začiatkom vyučovania, po jeho skončení a v čase mimo vyučovania, najmä v priestoroch,

kde k šikanovaniu už došlo alebo by k nemu mohlo dochádzať. Je potrebné jasne stanoviť takisto spôsoby a procesy oznamovania a preverovania kyberšikany. O všetkých týchto opatreniach priebežne oboznamuje pedagogických zamestnancov a odborných zamestnancov.