

## PRIPOROČILA ZA STARŠE O SPLETNEM TRPINČENJU

### Proaktivne politike, načrti in prakse

Starši naj se s svojimi otroki pogovarjajo o spletnem ustrahovanju in naj ne čakajo, da do tega dejansko pride. Postavljajo naj vzgled s spoštovanjem in strpnostjo do drugih ter jasnim neodobravanjem spletnega ustrahovanja. Na ta način bodo otroci boljše pripravljeni za soočanje s spletnim ustrahovanjem, prav tako bo manjša verjetnost, da bodo prav oni začeli s spletnim nasiljem ali sodelovali pri tem z drugimi, ki to počno.

### Razumevanje in kompetence

- Če želimo zmanjšati digitalni razkorak, ki lahko obstaja med starši in otroki, se morajo starši izobraziti o varni rabi interneta in mobilnih telefonov, različnih načinih elektronskega komuniciranja in tudi o tem, kako lahko vsak način komuniciranja privede do negativnega vedenja v obliki spletnega ustrahovanja.
- Prav tako morajo vedeti, kako stopiti v stik s ponudniki mobilnih in internetnih storitev, in otroke naučiti, kako lahko prijavijo problem na katerega naletijo na spletu, kako zavarovati nastavitve zasebnosti in tudi, kako blokirati pošiljatelja neprimernih sporočil ali fotografij.
- Starši se pogosto ne zavedajo, da otroci kljub tehničnim sposobnostim in veščinam morda ne vedo, kako zares varno uporabljati tehnologijo. To še posebej velja za mlajše otroke.
- Starši naj bodo pozorni na znake spletnega ustrahovanja, še posebej, če se otroci izolirajo, so muhasti ali depresivni, vidno vznemirjeni ali jezni, ko na spletu ali mobilnem telefonu berejo sporočila. Tako lahko otrokom pravočasno zagotovijo ustrezno podporo.

### Širše sodelovanje

- Starše je potrebno spodbujati, da ustrezno reagirajo, ko sumijo, da je njihov otrok žrtev trpinčenja in prav tako, če sumijo, da je njihov otrok v vlogi nasilneža.
- Morajo se tudi zavedati, da so otroci lahko tudi oboje: žrtev in nasilnež. Tako na spletu kot na »tradicionalen« način.
- Starše je potrebno spodbujati, da se seznanijo s politiko in postopki prijave in preiskovanja obtožb spletnega nasilja na šoli njihovih otrok.
- Starši naj svojim otrokom dopovedo, da ni nikakršna sramota, če so ustrahovani, temveč je problem na strani agresorja.
- Zato naj otroke spodbudijo, naj ne oklevajo in takoj poiščejo pomoč pri starših, učiteljih, mladinskih delavcih in drugih, ki skrbijo za njih, ko si sami ne morejo pomagati v primeru vrstniškega nasilja.
- Prav tako je pomembno, da se starši pogovorijo z otroki in jim razložijo, da jim v primeru spletnega ustrahovanja ne bodo odvzeli mobilnega telefona ali jim prepovedali uporabe interneta, temveč se z njimi le pogovorili o možnih načinih reševanja teh spletnih napadov.

## **Družbeno okolje**

- Starši naj spodbujajo svoje otroke, da posredujejo, kadar so priča ustrahovanju drugih. To lahko storijo tako, da žrtvi nudijo podporo ali prijavijo takšno vedenje odraslim (staršem, učiteljem ipd.).
- Če starši zvedo, da so njihovi otroci vpleteni v spletno nadlegovanje, morajo
  - a) poudarjati, da se s takim vedenjem ne strinjajo, in
  - b) spregovoriti o tem, kako to boli in škodi žrtvi.
- Pomembno je, da starši razumejo pomen dobrega zgleda ter pozitivnega in spodbudnega odnosa s svojimi otroki. Če želijo, da jim otroci zaupajo, se morajo otroci počutiti cenjeni, slišani in imeti zaupanje, da se bodo starši odzvali na neobsodilen in pozitiven način.
- Starši naj spodbujajo pozitivne socialne veščine, še posebej empatijo, dobro moralno presojo, močno samozavest in odpornost za zmanjševanje tveganja vpletenosti v spletno vrstniško nasilje.

Vir: [Guidelines for preventing cyber-bullying in the school environment: A review and recommendations](#) (COST Action ISO0801)