

PRIPOROČILA ZA MLADOSTNIKE O SPLETNEM TRPINČENJU

Proaktivne politike, načrti in prakse

Da bi mladi ljudje politiko proti nasilju svoje šole sprejeli za svojo, se je potrebno z njimi posvetovati in upoštevati njihove predloge glede definicij, postopkov za prijavo, preiskovanja in posredovanja pri spletnem ustrahovanju.

Spletnih dejavnosti mladih ne moremo ves čas nadzorovati, zato je potrebno mladostnike spodbujati k odgovorni rabi zaradi lastne varnosti, namesto nenehnega nadzora s strani odraslih. Za krepitev digitalnega državljanstva mladih si je potrebno prizadevati za vključitev mladih v vrstniške podporne programe, programe spletnega mentorstva in svetovanja.

Razumevanje in kompetence

Mladi potrebujejo programe ozaveščanja, ki jim lahko pomagajo razumeti:

- kaj je spletno trpinčenje in v katerih oblikah se lahko pojavi;
- škodljive posledice spletnega ustrahovanja za žrtev;
- škodljive učinke spletnega nasilja za spletni ugled nasilneža, kar pomeni, da lahko negativno vpliva na njegova prijateljstva in odnose ter tudi na njegove bodoče zaposlitvene možnosti;
- pravne posledice in tveganje pregona.

Mladim je treba dati priložnost, da raziskujejo svoje vedenje in razvijajo tehnične/digitalne veščine, potrebne za varno uporabo interneta ali pametnih telefonov. Za različne spletne dejavnosti, na primer uporabo družabnih omrežij, klepetalnic in spletnih iger na srečo, so potrebna posebna znanja in veščine. Mladi se morajo naučiti načela bontona pri komunikaciji in druženju na spletu, in razumeti tudi, da veljajo na spletu enaki standardi obnašanja kot v resničnem življenju.

Vsak mlad človek mora imeti znanje in samozavest, da se učinkovito odzove na spletno nasilje, predvsem pa je pomembno, da:

- se ne maščuje ali odgovarja;
- shrani dokaze;
- pove nekemu, ki mu lahko pomaga ali pokliče na telefonsko številko za pomoč 116 111;
- blokira pošiljatelja;
- incident prijavi ponudniku storitev (na primer mobilnemu operaterju ali operaterju družabnega omrežja), in v primeru resne grožnje prijavi policiji.

Mlade je potrebno seznaniti s tveganji in prednostmi različnih odzivov na spletno ustrahovanje. Kakšne bodo posledice, če se odzovemo:

- agresivno;
- usmerjeno k rešitvi problema/asertivno;
- pasivno ali čustveno;
- socialno/poiščemo pomoč pri prijateljih, vrstnikih, družini, skrbnikih in učiteljih.

Mladim je treba dati priložnost, da izboljšajo svoje socialne veščine, raven empatije, moralno razsodnost ter spretnosti za reševanje sporov in jeze.

Sodelovanje med šolo in družino

Mlade je treba opolnomočiti, da šolskemu osebju in staršem povedo, ko so izpostavljeni spletnemu ustrahovanju. Morajo se zavedati, da je napadalec tisti, ki ima problem, in da prej ko bo spletno ustrahovanje obravnavano, prej se lahko konča. Mlade ljudi je potrebno seznaniti z agencijami in organizacijami, kjer lahko poiščejo informacije, nasvete in smernice o varni rabi interneta in spletnemu ustrahovanju. Prav tako jih je treba spodbujati, da se posvetujejo in poiščejo pomoč, če jih ustrahovanje prizadene.

Družbeno okolje

Mladi se morajo zavedati, kako pomembno je podpirati žrtve trpinčenja na spletu, tako v šoli kot izven nje, ter povedati o incidentih šolskemu osebju, da ustrezno ukrepa. Poleg tega jih je potrebno naučiti tudi učinkovitih strategij, ki jih lahko uporabijo, če so priča spletnemu ustrahovanju njihovih vrstnikov. Mladi morajo čutiti podporo, če želimo, da se postavijo v bran žrtvi ali zanjo poiščejo pomoč.

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