

Tipy, jak reagovat na šikanu, když jsme stále online

COVID-19 odstartoval velké změny a mnoho lidí se díky němu tráví více času ve společném virtuálním prostoru. Ačkoli internet přináší mnoho výhod, vždy se tu najdou i rizika, a šikana a nevlídnost mezi nimi vedou. Být laskavý k ostatním i k sobě bylo vždy podstatné, zvláště důležité je to však právě teď.

1. Respektujte ostatní

Platí stejná pravidla jako před pandemií—chovejte se k ostatním tak, jak chcete, aby se oni chovali k Vám.

- Vždy se nechejte vést vlídností.
- Naučte děti zastavit a zamyslet se předtím, než zbrkle začnou odpovídat, sdílet nebo dělat cokoli jiného. Vedte je k tomu, aby si oddechly nebo na chvíli odešly od obrazovky předtím, než odpovědí.
- Připomínejte jim, že věci, které zveřejňujeme online, nikdy nejsou skutečně soukromé, i přesto, že nastavíme soukromí. Každý, s kým jsme propojeni, může sdílet věci, které uděláme nebo napíšeme online.



2. Respektujte pravidla ostatních

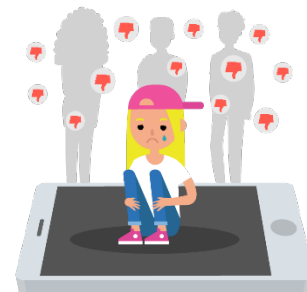
Některé děti nemusejí mít dovoleno používat určitou aplikaci (a používat ji ve stejný čas) jako ostatní.

- Každá rodina má vlastní pravidla a hodnoty a děti by toto neměly používat proti ostatním.
- Povzbuzujte empatii. Ať děti přemýšlejí o tom, jak by se cítily, kdyby se situace obrátila, kdyby byly ony v situaci, kdy se nemůžou účastnit.

3. Konejte

Pokud se někdo chová ošklivě k Vám nebo k někomu, koho znáte, můžete:

- Souhlasit s nesouhlasem. Rozdílné názory jsou v pořádku. Ne všechno musí být argument.
- Ignorovat ho. Obraťte pozornost k někomu nebo něčemu jinému.
- Zablokovat nebo ztlumit danou osobu v aplikaci, pokud je tato funkce dostupná.
- Nahlásit ho. Mnoho aplikací umožňuje nahlásit konkrétní příspěvek, osobu nebo skupinu.
- Pomozte těm, kterým bylo ublíženo. Řekněte jim něco milého a povzbudte je k tomu, aby to nepěkné ignorovali, blokovali nebo nahlásili.
- Šiřte laskavost. Zajímejte se o ostatní, nebojte se je pochválit, řekněte jim, že Vám chybí. Kdybychom toto dělali všichni, byl by internet mnohem vlídnějším místem.



4. Buďte milí sami k sobě

Návyky péče o sebe zahrnují i vzdálení se od zářivých obrazovek a přístrojů.

- Vedte děti, ať se na chvíli odpojí od displeje.
- Připomínejte dětem, že jejich hodnota neodpovídá počtu lajků, sdílení a komentářů, které dostanou jejich příspěvky.
- Cvičte děti v odolnosti. Je důležité rozvíjet tuto vlastnost, aby je něčí nevlídnost nesrazila k zemi. Centrum pro výzkum kyberšikany (Cyberbullying Research Center) radí použít metodu ABC (ABC method).

Je to jednoduchý rámec, který pomáhá dětem přehodnotit nepřátelskost (Adversity, A), přesvědčení (Belief, B) o tom, proč se to stalo, a důsledky (Consequence, C). Kamarád, který okamžitě neodpovídá na jejich zprávu, nemusí být naštvaný a není třeba se kvůli tomu hned trápit. Mohl být jen zaneprázdněný a bude možné navázat na konverzaci později. (<https://cyberbullying.org/the-abc-model-to-build-resilience-against-cyberbullying>).

- Knihy a filmy jsou také jedním ze způsobů, jak rozvíjet empatii a odolnost. (<https://cyberbullying.org/how-parents-can-build-resilience-with-activities-movies-books>)

5. Buďte připraveni

Všichni doufáme, že se naše dítě nikdy nesetká s kyberšikanou. Pokud se to ale stane, budme připraveni položit si následující otázky:

- Co bych dělal, kdyby bylo šikanované?
- Co bych dělal, kdyby někoho šikanovalo?

Doba, kterou právě prožíváme, není normální, věci se navzdory změnily. Nicméně jedna věc zůstává stále stejná – je stále důležité, jak jednáme s ostatními i sami se sebou a jak učíme naše děti chovat se v obtížných časech.

