

# SOM OBEŤOU KYBERŠIKANANY



ZACHOVAJ KLUD A NEKONAJ EMOTÍVNE



AK TO NIE JE  
ZÁVAŽNÉ,  
IGNORUJ

VYUŽI NÁSTROJE  
BLOKOVANIA A  
NAHLASOVANIA

NEKOMUNIKUJ,  
ALE  
NEVYMAZÁVAJ  
KOMUNIKÁCIU

PORAĎ SA  
S DOSPELÝMI

ZABEZPEČ  
DÔKAZY

NEZASIELAJ  
OSOBNÉ  
ÚDAJE

NIKOMU NIČ  
NEPLAŤ

## AKO ZABRÁNIŤ KYBERŠIKANANE DO BUDÚCNA?

- Dávaj si pozor, čo zverejňuješ na sociálnych sieťach.
- Kontroluj nastavenia súkromia na všetkých platformách.
- Nahlasuj podozrivý alebo nevhodný obsah.
- Vzdelávaj sa o bezpečnosti na internete a podporuj rovnaké správanie u ostatných.
- Pomáhaj nahlasovať šikanujúci obsah, aby si chránil ostatných.

## KEDY VYHLADAŤ ODBORNÚ POMOC?

- Ak sa cítiš bezmocný alebo nevidíš riešenie situácie.
- Keď kyberšikana ovplyvňuje tvoj každodenný život alebo psychické zdravie.
- Ak máš strach o svoju fyzickú bezpečnosť.
- Ak potrebuješ právnu alebo emocionálnu podporu.

## ČO URČITE NEROB



NEZAPÁJAJ SA  
DO DISKUSÍ,  
KDE SI ŠIKANOVANÝ

NEVYHRÁŽAJ  
SA  
ŠIKANUJÚCEMU

NEKONAJ  
IMPULZÍVNE

NIE VŠETKO NEPRÍJEMNÉ, ČO SA DEJE V DIGITÁLNO M PRIESTORE,  
MÔŽEME POVAŽOVAŤ ZA KYBERŠIKANU