



- ★ Šikanovanie má veľa podôb, nepodceňuj žiadnu z nich. Môžu to byť urážlivé SMS správy, nepríjemné prezývky, posmievanie, nútenie k nejakej činnosti, posmešky o rodine, diskriminácia na základe veku (napr. staršie deti šikanujú mladšie), šikanovanie na základe odlišností rasy, jazyka alebo kultúry, sexuálne narážky na četoch, zneužitie fotografií alebo profilu na internete.
- ★ Ak ťa niekto šikanuje, povedz o tom rodičom. Šikanovanie, ktoré začalo na internete alebo cez mobil, sa môže presunúť aj do reálneho života, preto to rieš okamžite.
- ★ Nenechaj sa vyprovokovať! Nereaguj na posmešky, pretože čím viac sa snažíš vyjednávať, vysvetľovať a uvádzať veci na pravú mieru, tým viac svojho nepriateľa provokuješ k ďalším slovným útokom.
- ★ Niektoré emaily, správy na čete alebo SMS-ky môžu byť návnadami, ako ťa dostať. Ignoruj ich.
- ★ Pri šikanovaní cez internet alebo mobil zablokuj príjem správ a emailov od svojho nepriateľa a ulož si ich ako dôkazy.
- ★ Ak ťa na internete alebo cez mobil niečo vyľaká, našiel si niečo škaredé, desivé, niečo, kvôli čomu sa cítiš trápne, zraňuje ťa to alebo ohrozuje, nie je to tvoja chyba. Povedz o tom rodičom alebo niekomu blízkeму.

Správaj sa Zodpovedne.sk

Ak sa potrebuješ poradiť, zavolaj na bezplatnú telefónnu linku 116 111, pošli email na potrebujem@pomoc.sk alebo choď na stránku Pomoc.sk.

