

ONLINE VYLÚČENIE - ONLINE OSTRAKIZMUS

Čo je online vylúčenie?

je použitie sociálnych médií, blogov a iných online komunikačných kanálov na ignorovanie alebo vylúčenie osoby inými členmi skupiny, napr. vylúčenie z četovacích miestností, diskusných fór, skupinových konverzácií a pod.

Môže ísť o:

- neúmyselné vylúčenie,
- úmyselné vylúčenie, ktoré môže viesť až ku kyberšikanovaniu - **ide o sociálnu formu kyberšikanovania, ktoré je považované za trestný čin**

Ako sa chrániť?

- nájdi si záujmovú činnosť a krúžky, ktoré Ťa budú naplňovať,
- nesnaž sa byť s každým a za každú cenu kamarátom, kamarátkou,
- nájdi si kamarátov, ktorí Ti priateľstvo oplatia, aj keď nebudú "in" ako tí druhí,
- ber situáciu vážne: zamysli sa, čo tým chcela osoba dosiahnuť, možno útokom na Teba chcela znížiť svoju úzkosť,
- ber situáciu s nadhľadom, nauč sa nebrať veci tak vážne, vyjdi zo svojho tieňa a nájdi si osoby, s ktorými sa oplati "stratiť" pojem o čase.

Čo môžem ešte urobiť?

- kontaktuj v škole učiteľov, výchovného poradcu,
- rozprávaj o svojom probléme rodičom,
- kontaktuj www.ipcko.sk, www.odpisemeti.sk,
- anonymne volaj na bezplatné číslo 116111,



„Svet je plný osamelých ľudí, ktorí sa boja urobiť prvý krok.“

