

# KYBERŠIKANANA? TO ZVLÁDNEŠ!

Kybersi

▲ Eva Bajánová, Karin Ternovská

**LEVICE** ▲ Tekovská knižnica v Leviciach získala finančnú podporu z Fondu na podporu umenia na projekt Knižnica „dospelákom“.

Prvá časť projektu pod názvom Ty to zvládneš bola venovaná prevencii nevhodného správania sa mladých ľudí vo svete internetu.

Oddelenie odbornej literatúry v Tekovskej knižnici v Leviciach sa niekoľko rokov venuje prevencii kyberšikanany. Projekt Ty to zvládneš bol vyvrcholením preventívnej činnosti knižnice a uskutočnil sa od marca do júna.

Jeho cieľom bolo poukázať na nevhodné správanie sa mládeže vo virtuálnom prostredí a pozitívne ovplyvniť zdravý postoj mladých ľudí k používaniu mobilov, internetu a sociálnych sietí.

Účastníci projektu – študenti Gymnázia A. Vrábľa – mali možnosť absolvovať štyri stretnutia s odborníkmi, ktorí mladým ľuďom objasnili nebezpečenstvo kyberšikanovania, poskytli návod ako psychicky odolať správaniu sa agresora a poradili im ako riešiť už vzniknutý problém.



▼ Podujatie v Tekovskej knižnici. ▼ foto: (TK)

## Workshop

Prvé stretnutie viedla pracovníčka Tekovskej knižnice Karin Ternovská, ktorá sa problematike kyberšikanany dlhodobo venuje. Účastníci sa mohli kreatívne realizovať na workshope. Psychologické hry boli zvolené tak, aby vyvolali rôzne emócie a aby ich účastníci projektu dokázali prejať a vyjadriť.

Cieľom druhého stretnutia bolo naučiť študentov ako zaujať správny postoj k nastrohám sociálnych sietí.

Milan Kalmacai, profesionálny mentálny kouč, interaktívnou komunikáciou

nasmeroval študentov k určeniu si životného cieľa. Svojím životným štýlom a jeho zdieľaním na sociálnych sieťach si veľa mladých ľudí buduje svoj obraz, ktorý vo veľkej miere ovplyvňuje verejnú mienku na ich osobu. Zaujímavou témou prednášky bolo vysvetlenie si pojmov sen a cieľ, motivácia ako dosiahnuť to, čo si v živote zvolíme.

Na individuálne emocionálne prežívanie a osvojenie si techník zvládnutia kyberšikanany bolo zamerané stretnutie so psychologičkou Alenou Oravcovou. Študentom priblížila skutočné prí-

behy mládeže, ktoré riešila počas svojej praxe. Na konkrétnych prípadoch rovesníkov im umožnila prežiť situácie, ktoré sa môžu v živote stať.

## Zážitkové stretnutie

Poslednou časťou projektu Ty to zvládneš bolo zážitkové stretnutie s odborničkami z internetovej poradne IPčko.sk pod názvom: Ako zaujať správny postoj k negatívnym prejavom v online svete. Tento internetový portál pomáha ľuďom, keď sa cítia bezmocne, bezradne, keď si nevedia sami pomôcť.

Pomoc im poskytuje výhradne prostredníctvom chatu alebo mailu tak, aby obe strany zostali v anonymite. Výcvik študentov viedli psychologička a koordinátorka internetovej poradne Dominika Rajznerová, ktorá sa zároveň stará o kvalitu a odbornosť poradne a Lenka Nemcová, projektová koordinátorka, vedúca projektu online terénnej práce. Počas stretnutia podnecovali študentov k riešeniu problémov z ich okolia súvisiacich s kyberšikanou.

Na záver zaujímavou hrou preverili ich názory a zmýšľanie o tejto problematike.