

• Je potrebné, aby o násilí v Tvojej rodine vedeli Tvoji blízki príbuzní (starí rodičia, strýko, teta, krstní rodičia a pod.). Nehanbi sa, dodaj si odvalu a zver sa im. Určite Ti pomôžu.

• Ak z rôznych dôvodov nemôžeš o násilí v Tvojej rodine povedať Tvojim blízkym, požiadaj o pomoc svojho učiteľa, pracovníka sociálnych vecí a rodiny, krízového centra alebo zavolaj na Linku dôvery, kde Ti poradia, čo máš urobiť.

4. Bezpečný internet

Internet prináša pre jeho používateľov celý rad výhod (ľahší prístup k informáciám, pomoc pri vzdelávaní, nadviazovanie nových kontaktov a známostí a pod.). Okrem týchto kladných vlastností, skrýva internet aj niekoľko nebezpečenstiev, pričom za hlavné oblasti ohrozenia detí a mládeže sú považované stránky s nebezpečným obsahom (pornografia, násilie, rasová diskriminácia), internetové podvody a zneužitie osobných údajov, zoznamovanie sa s neznámymi osobami, šikanovanie cez internet, poškodenie počítača vírusmi a pod.

Preto ak chceš pracovať na internete bezpečne, mal by si dodržiavať nasledujúce zásady:

• Dohodni si s rodičmi pravidlá pre používanie internetu a dodržiuj ich.

• Neposkytuj nikomu osobné údaje a informácie o sebe alebo o Tvojej rodine (meno a priezvisko, dátum narodenia, bydlisko, fotografie, telefónne čísla a pod.), ak nevieš, kto o ne žiada, a na aké účely budú použité. Predtým sa o vhodnosti ich poskytnutia porozprávaj s rodičmi.

• Pokiaľ poskytuješ svoje osobné údaje na základe sprístupnenia určitých služieb (zapojenie sa do diskusie, bezplatné sťahovanie produktov a pod.) vyplňuj iba povinné údaje. Buď nanajvýš opatrný.

• Neukladaj osobné údaje, informácie alebo heslá v Tvojom internetovom prehliadači alebo



v iných programoch pripojených na internet. Znížiš tak riziko ich zneužitia.

• Pri čítaní maj na pamäti, že nikdy nevieš, kto je na druhej strane a nie všetko, čo Ti povie je pravdivé. Vôbec nemusí ísť o takú osobu, za akú sa vydáva.

• Je nebezpečné stretávať sa s cudzími ľuďmi, ktorých poznáš z internetu. Ak už ideš na schôdzku s takýmto človekom, povedz o tom svojim blízkym. Schôdzku uskutočni na verejnosti, kde sa pohybuje väčšie množstvo ľudí.

• Ak dostaneš vulgárne, neslušné, násilné alebo výhražné e-mailové správy alebo osoba, s ktorou si píšeš na diskusnom fóre sa takýmto spôsobom správa, ihneď to oznám rodičom.

• Nenavštevuj stránky s pornografickým, násilným obsahom, alebo kde je schvaľovaná akákoľvek forma diskriminácie. Vzhľadom na Tvoj vek je to nevhodné a nebezpečné.

Dôležité telefónne čísla:

Integrovaný záchranný systém	112
<i>(hasiči, lekárska služba a polícia)</i>	
Hasiči	150
Lekárska služba	155
Polícia	158
Mestská polícia	159
Pohotovostná lekárska služba	16 183
Linka dôvery (<i>nonstop</i>)	644 11 55
Linka detskej istoty	0800 112112
Linka záchrany	0850 111313
<i>(poradenstvo pri záchrane života)</i>	

Vydalo: Mesto Košice - Mestská polícia Košice, Tr. SNP 48/A

Rok vydania: 2009

Tento materiál vznikol vďaka finančnej podpore Rady vlády SR pre prevenciu kriminality v rámci projektu „Kriminálna prevencia pre deti a mládež“

Kriminálna prevencia pre deti a mládež II

Užitočné informácie pre žiakov základných škôl a študentov stredných škôl o spôsobe riešenia konfliktných situácií, o šikanovaní, domácim násilí a o zásadách bezpečného používania internetu.

1. Riešenie konfliktov

Určite sa Ti stáva, že sa dostaneš do situácie, kedy si na svojho kamaráta, priateľa alebo niekoho iného nahnevanej. Ponúkame Ti zopár rád, ako takéto situácie riešiť:

• V prvom rade, ak sa s niekým dostaneš do sporu alebo konfliktu, určite nepoužívaj fyzické násilie. Nezabúdaj, že „**násilie plodí iba násilie**“.

• Uvedom si, že ak budeš riešiť konflikt násilným spôsobom, je celkom možné, že prídeš o kamaráta alebo priateľa, na ktorom Ti záleží. Takisto mu môžeš spôsobiť vážnu ujmu na zdraví, možno aj s trvalými následkami.

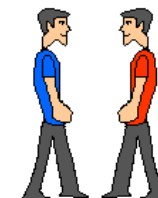
• Zhlboka sa nadýchni a snaž sa ukludniť. Ak sa Ti to nedarí, skús si predstaviť niečo príjemné alebo pomaly počítaj do desať.

• Pokiaľ je kamarát alebo priateľ nahnevanej skús ho upokojiť.

• Porozprávajte sa o spoločnom probléme, povedz mu, ako sa cítiš, a že Ťa spor medzi vami trápi. Spoločne nájdite dôvody vzniku konfliktu a skúste nájsť jeho riešenie.

• Ak sa problém nedá vyriešiť ihneď na mieste, porozmýšľaj o ňom v klude (zisti, prečo problém vôbec vznikol a možnosti jeho vyriešenia).

• Z možných riešení problému vyber také, ktoré je podľa Teba najlepšie (nezabudni porozmýšľať



nad tým, ako na Tvoj návrh bude asi reagovať druhá strana) a uskutočni ho.

- Pokiaľ problém nevieš vyriešiť sám, porozprávaj sa o ňom s osobou, ktorej dôveruješ. Možno Ti poradí, ako problém vyriešiť.

- Nauč sa vážiť si nielen seba, ale aj svoje okolie, buď tolerantný voči druhým a akceptuj názory u iných.

2. Šikanovanie

Šikanovanie je akékoľvek chovanie, ktorého zámerom je ublížiť, ohroziť, ponížiť alebo zastrašiť iného človeka či skupinu ľudí. Možno si sa už vo svojom okolí stretol s takýmito prejavmi, preto Ti poradíme, čo robiť v takýchto prípadoch:

- Nikto nemá právo ubližovať, vydierať alebo ponižovať Teba, Tvojich kamarátov alebo spolužiakov.

- Nemaj pocit viny, že si obeťou šikanovania, lebo chyba nie je v Tebe, ale u toho, ktorý Ťa šikanuje.

- Provokatívne poznámky ignoruj alebo sa nad nimi zasmej. Keď to budeš brať s humorom alebo nebudeš vôbec reagovať, časom to provokatéra prestane baviť.

- V prípade ponižovania, vydierania a pod. vyjadrí jasne a stručne svoj názor, že Ti takéto správanie vadí, nesúhlasíš s ním a nebudeš ho akceptovať. Nezapájaj sa do dlhšej debaty, ale hneď potom odíď.

- Nenechaj sa zastrašiť, aj keď je agresor fyzicky vyspelejší alebo je agresorov viac.

- Vyhýbaj sa miestam v škole alebo na ulici, kde by si mohol zostať osamote. Radšej sa pohybuj v spoločnosti svojich kamarátov.

- Nájdí si kamarátov, ktorí majú podobný problém a skúste



proti šikanovaniu postupovať spoločne.

- Zaznamenaj si, kedy a kde si bol šikanovaný, ako aj to, kto a akým spôsobom Ťa šikanoval. Vhodné je, keď si zapíšeš aj meno prípadného svedka šikanovania.

- Ak šikanovanie neprestáva, nemlč a povedz o tom dospeléj osobe, ktorej dôveruješ.

- Keď k šikanovaniu dochádza v škole, oznám to pedagógovi, ktorému dôveruješ. Takisto môžeš zavolať na Linku detskej istoty, Linku dôvery, do Centra výchovnej a psychologickéj prevencie alebo Pedagogicko-psychologickéj poradne

- Tiché prizeranie, nečinnosť a ľahostajný prístup voči prípadom šikanovania zo strany svedkov šikanovania, má za následok rastúcu chuť a odvahu agresora alebo provokatéra.

- **Nezabúdaj, že zajtra môžeš byť obeťou šikanovania aj TY!**



3. Domáce násilie

Násilie môže zažiť ktokoľvek a kdekoľvek, či už na ulici, vo verejných priestoroch, v škole a pod. Väčšina násilných činov sa však pácha doma, v rodine. Preto sa takéto násilie všeobecne označuje ako domáce násilie alebo aj násilie v rodine. Najčastejšími formami domáceho násillia sú:

- fyzické násilie (udieranie, kopanie, škrtenie, fackovanie, ťahanie za vlasy, bodnutie, popálenie, bitie rôznymi predmetmi, odopieranie spánku alebo jedla, dlhodobé vystavovanie účinkom tepla alebo chladu a pod.),

- psychické násilie (vulgárne nadávanie členovi rodiny, klamlivé obviňovanie, ponižovanie, vyhrážanie sa zabitím alebo ublížením na zdraví, šikanovanie a pod.),

- sexuálne násilie (sexuálne obťažovanie, sexuálne zneužívanie, znásilnenie, incest, ohmatávanie pohlavných



orgánov, nútenie k prezeraniu pornografických časopisov alebo filmov a pod.),

- ekonomické násilie (nútenie k žobaniu, nútená práca a prostitúcia a pod.).

Ak si obeťou alebo svedkom takéhoto násilného správania sa v Tvojej rodine, prečítaj si nasledujúce rady:

- Nikto nemá právo Ťa násilím nútiť k činnostiam, ktoré sú Ti nepríjemné.

- Každá forma násillia je na území Slovenska trestná, platí to aj o násillí medzi členmi rodiny.



- V žiadnom prípade sa neobviňuj, že za zlé situáciu v Tvojej rodine môžeš Ty, lebo to nie je pravda. Zodpovedný je vždy ten, kto pácha násilie.

- Nepremýšľaj ani o tom, že si nepotrebný, menejcenný alebo, že Ťa nikto nemá rád.

- Východisko zo situácie nehľadaj v užívaní drog alebo alkoholu.

- Nepodliehaj pocitom beznádeje. Nezabúdaj, že každý problém sa dá vyriešiť.

- V prípade fyzického násillia voči členovi rodiny sa ho nesnaž ochraňovať, lebo je pravdepodobné, že sa útok obráti aj proti Tebe. Utekaj sa radšej skryť na bezpečné miesto, odkiaľ môžeš privolať pomoc

(k susedom, starým rodičom a pod.).

- Ak si v dôsledku fyzického násillia zranený, okamžite vyhľadaj lekársku pomoc (najlepšie v sprievode dospeléj osoby), nepodceňuj ani malé zranenia.

- Máš právo rozhodovať o svojom tele. Odmietni každý dotyk, ktorý Ti spôsobuje nepríjemné pocity, alebo ktorý si neželáš.

- Nikto nemá právo Ťa nútiť, aby si ho obchytával na intímnych miestach, ani ľudia, ktorých máš rád.

