

Góð ráð til að draga úr útilokun og einelti á netinu og utan þess



Foreldrar



COUNCIL OF EUROPE




CONSEIL DE L'EUROPE

Að vera á netinu



Aðgengi og aðild

Börn eiga aldrei að upplifa að þau sé skilin útundan, hvort sem er í eigin persónu eða á netinu.

 Ímyndið ykkur með börnum ykkar litlausan heim. Útskýrið að það er fjölbreytileikinn á milli manna sem gerir heiminn okkar litríkari, ef við erum opin fyrir því.


Nám og sköpunargleði

Börnum gengur betur í námi og minna er um einelti í afslöppuðu, vinalegu umhverfi þar sem þau geta tjáð sig og vita að sköpun þeirra og skoðunum er mætt af virðingu.

-  Útskýrið fyrir börnum ykkar að það eru ekki allir góðir í öllu eða hafa áhuga á sömu hlutum.
-  Byggið upp sjálfstraust þeirra og kennið þeim að þekkja styrkleika sína til að auðvelda þeim að takast á við stríðni.

Miðlalæsi


Netið er opið rými þar sem við getum rekist á hatursorðræðu og særandi efni. Börn þurfa að vita hvers vegna og hvernig á að tilkynna og loka á óviðeigandi efni.

 Útskýrðu fyrir börnum þínum að hægt sé að verða fyrir áhrifum af skoðunum annarra og hópþrýstingi á netinu. Hvettu þau til að hugsa gagnrýnið um hvað aðrir skrifa, segja og gera á netinu.

Velliðan á netinu


Siðareglur og samkennd

Hægt er að koma í veg fyrir einelti ef við leggjum okkur öll fram um að skilja og virða tilfinningar og sjónarhorn annarra.

-  Finndu dæmi úr daglegu lífi til að útskýra fyrir börnum þínum hvernig sumt sem fólk segir eða gerir geti auðveldlega misskilist, sérstaklega á netinu. Fáðu þau til að velta fyrir sér af hverju eitthvað sem sumum gæti þótt fyndið getur verið særandi fyrir aðra.


Heilsa og velliðan

Það er mikilvægt fyrir börn að alast upp á heimili og í skólaumhverfi þar sem þau upplifa öryggi og vernd.

-  Börn þurfa að tileinka sér seiglu til að geta sigrast á hindrunum í lífinu og hjálpa þeim að verjast einelti. Þú getur hjálpað með því að benda á góðar fyrirmyndir og stuðla að jákvæðri sjálfsmýnd þeirra.

Netvera og samskipti


Að kunna að eiga samskipti af virðingu er nauðsynlegur hluti þess að vera stafrænn borgari.

-  Minntu börnin þín á að allt sem þau gera á netinu mótar þeirra eigið orðspor. Það er því best að íhuga vel afleiðingarnar áður en maður kemur illa fram við einhvern á netinu eða skrifar neikvæðar athugasemdir.

Réttindi á netinu



Virk þátttaka

Einelti hefur varanlegar afleiðingar á heilsu, félagslega og fjárhagslega velferð, bæði gerenda og þolenda.

-  Ræddu við börn þín um einelti, þú getur búið til dæmisögu eða sagt frá eigin reynslu til að útskýra fyrir þeim hvernig og af hverju þau ættu að bregðast við þegar þau eða einhver annar verður fyrir einelti.



Réttindi og ábyrgð

Allir eiga rétt á að njóta virðingar og bera ábyrgð á því að koma fram við aðra eins og þeir vilja að aðrir komi fram við þá.

-  Fáðu börnin þín til að sýna þér hvernig á að tilkynna og loka fyrir (blokka) einstakling eða innlegg á upphalds samfélagsmiðlum þeirra.
-  Útskýrðu fyrir þeim að þú sem foreldri viljir fá að vita ef þau upplifa eitthvað óþægilegt á netinu þar sem þér beri skylda til þess að hjálpa þeim að bregðast við.

Einkalíf og öryggi

Að haga sér á óábyrgan hátt á netinu og deila persónulegum upplýsingum án þess að hugsa um afleiðingarnar getur stuðlað að einelti.



-  Notaðu dæmi til að hjálpa börnum þínum að skilja hvað persónuupplýsingar eru.
-  Sýndu þeim hvaða gögnum er óhætt að deila og hverju þau ættu alls ekki að deila. Hvers konar upplýsingar gætu stuðlað að einelti ef þeim er deilt?

Réttindi á netinu

Neytendavitund

Gríðarmiklu magni auglýsinga er beint að börnum og það er mikilvægt að foreldrar séu meðvitaðir um það.

Að uppfylla allar óskir barna um nýjustu tæki og tísku sem þau sjá auglýsta getur ýtt undir það að þau upplifi sig æðri öðrum og sýni minni samkennd.

-  Ræddu við börnin þín hvers vegna margir vilja alltaf eignast sömu skóna, töskuna, símann eða sama dót og vinir þeirra eiga.
-  Byggið upp samkennd með því að ræða saman og fá þau til að hugsa um hvernig börnum líður sem geta ekki fylgt sömu tískustraumum vegna fjárhags eða menningar.

Hjálpíð börnum ykkar að tileinka sér seiglu til að takast á við félagslegar áskoranir.

Annað útgefið efni Evrópuráðsins um menntun í stafrænni borgaravitund

- ▶ Educating for a video game culture – A map for teachers and parents (2021)
- ▶ Easy steps to help your children become a Digital Citizen (2020)
- ▶ Keeping young citizens busy at home during the Corona crisis (2020)
- ▶ Parenting in the digital age – positive parenting strategies for different scenarios (2020)
- ▶ Digital Citizenship Education Handbook (2019)
- ▶ Bullying: perspectives, practice and insights (2017)
- ▶ Internet Literacy Handbook (2017)

Frekari upplýsingar má finna á:
www.coe.int/education

Höfundar:
Janice Richardson
Veronica Samara

Þýtt af:



SAMFÉLAG, FJÖLSKYLDA OG TÆKNI | www.saft.is



Heimili og skóli
Landssamtök foreldra



PREMS 142521

ISL

www.coe.int

Evrópuráðið er helsta stofnunin á sviði mannréttindamála í Evrópu. Aðildarríkin eru 47, þar á meðal öll aðildarríki Evrópusambandsins. Öll aðildarríki Evrópuráðsins hafa fullgilt Mannréttinasáttmála Evrópu, en þeim sáttmála er ætlað að standa vörð um mannréttindi, lýðræði og réttarríki. Mannréttindadómstóll Evrópu hefur umsjá með útfærslu sáttmálans innan aðildarríkjanna.

COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE