

Пам'ятка: Що робити, якщо дитина стала жертвою кібербулінгу?

Кібербулінг - це знущання, приниження, агресивні напади, які здійснюються за допомогою різних гаджетів (зокрема телефонів), з використанням інтернету, буд-яких електронних (цифрових) технологій.

Іноді залякування в Інтернеті може бути легко виявлене - наприклад, якщо ваша дитина покаже вам текст повідомлення, який містить погрози або приниження. Інші дії менш очевидні, такі як висміювання жертви в Інтернеті або публікація особистої інформації, фотографій або відеозаписів, призначених для того, щоб завдати шкоди іншим особам. Деякі діти повідомляють про підроблений обліковий запис, веб-сторінку чи онлайн-особу, створену з єдиним наміром переслідувати та залякувати.

Основні відмінності конфлікту від булінгу:

Конфлікт	Булінг
нерегулярність	системність
баланс (рівність) сил	дисбаланс (нерівність) сил
відсутність умислу заподіяння шкоди	умисні дії або бездіяльність кривдника
розкаяння сторін конфлікту	відсутність розкаяння у кривдника

Як батьки можуть допомогти?

- ✓ Якщо ви виявили, що ваша дитина піддається кібербулінгу, надайте їй захист та підтримку. Це може допомогти вашій дитині відчувати себе менш наляканою.
- ✓ Нехай вона знає, що це не її вина, і похваліть свою дитину за те, що вона щиро поговорила з вами. Нагадайте своїй дитині, що вона не єдина - в той чи інший момент багато людей зазнали кібербулінгу. Заспокойте і скажіть, що ви розумієте, що з цим треба робити.
- ✓ Заохочуйте вашу дитину не реагувати на залякування в Інтернеті, тому що це просто підживлює вогонь і погіршує ситуацію.

- ✓ Але зберігайте загрозові повідомлення, малюнки та тексти, оскільки вони можуть бути використані як докази для розмови з батьками булера, школою, соціальною службою або навіть поліцією.

Інші заходи:

- ✓ Блокування булера. Більшість пристроїв мають настройки, які дозволяють електронним шляхом блокувати електронні листи, повідомлення електронної пошти або текстові повідомлення від не бажаних осіб.
- ✓ Обмежте доступ до інтернету. Незважаючи на те, що це дуже шкідливо, багато дітей, котрих залякують, не можуть протистояти спокусі перевірити веб-сайти чи телефони, щоб побачити, чи є нові повідомлення.
- ✓ Дізнайтесь, чим ваші діти живуть в інтернеті. Перегляньте сторінки та сайти, які відвідують ваші діти. Поговоріть з ними про важливість конфіденційності, та чому ділитися особистою інформацією в інтернеті – це погана ідея, навіть якщо спілкуєшся з друзями.
- ✓ Дізнайтесь, як захистити дітей в інтернеті. Заохочуйте їх ставити паролі та ніколи не публікувати власну адресу чи місцезнаходження.
- ✓ Якщо ваш син чи дочка погоджуються, ви також можете організувати зустріч з психологом.

Коли ваша дитина - булер.

- ✓ Виявлення того, що ваша дитина - та, хто завдає шкоди чи погрожує іншим дітям, може бути великим розчаруванням та викликати почуття провини. Проте у даному випадку важливо не пустити справу, а діяти конструктивно.
- ✓ Обережно поговоріть зі своєю дитиною про її дії та поясніть негативні наслідки для інших. Жарти, які здаються не шкідливим для однієї людини, але можуть призвести до фатальних наслідків для іншої.
- ✓ І наголосіть, що залякування - у будь-якій формі - неприйнятне.

- ✓ Нагадайте вашій дитині, що ви контролюєте її використання мобільного телефону та комп'ютера. Іноді допомагає обмежити використання цих пристроїв, доки поведінка не покращиться.
- ✓ Якщо у вашої дитини є проблеми з керуванням агресією, зверніться до психотерапевта з проханням допомогти своєму синові чи дочці навчитися справлятися з гнівом, болем, розчаруванням та іншими сильними емоціями більш конструктивним способом. Професійне консультування також може допомогти підвищити довіру та соціальні навички дитини, що, в свою чергу, зменшує ризик будь-якого насильства.

Джерело: klerka.info.com (Надія Іванців, лікар-психотерапевт)

Пам'ятайте, що ви завжди можете звернутися до практичного психолога Технічного ліцею Юлії Бойко (boiko_julia_ps@ukr.net).