

КІБЕР-БУЛІНГ: ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ



Кібер-булінг - це використання технологій для погроз та переслідування стосовно іншої людини. Переважно це відбувається серед молоді. Коли кібер-булінгом займається доросла людина, вона може нести відповідальність перед законом.

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.

Як батьки можуть допомогти?

Якщо ви виявили, що ваша дитина піддається кібер-булінгу, 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 кібер-булінгу. Заспокойте і скажіть, що ви зрозумієте, 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 ствити паролі та ніколи не публікувати власну адресу чи місцезнаходження.

Якщо ваш син чи дочка погоджуються, ви також можете організувати зустріч з психотерапевтом.

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 на самотік, 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 допомагати 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.