

ERASMUS+ PARTENERIATE DE COOPERARE ÎN DOMENIUL TINERETULUI

"TOC"

Project nr. 2021-1-IT03-KA220-YOU-000029227

SFATURI pentru tineri și părinți
Sharing is caring - Aplicația



Conținuturi

1. Sfaturi pentru tineri

- a. Ce faci atunci când ești victima cyberbullying-ului?
- b. Semnale de alarmă ale cyberbullying-ului
- c. 10 moduri de a fi un upstander
- d. Cum să te descurci cu agresiunea online
- e. Ce să nu faci

2. Sfaturi pentru părinți

- a. Ce să faci când copilul tău este victima cyberbullying-ului?
- b. Semnale de alarmă ale cyberbullying-ului
- c. 10 moduri de a fi un upstander
- d. Cum să te descurci cu agresiunea online în calitate de părinte
- e. Ce să nu faci în calitate de părinte

Tineri

Ce să faci atunci când ești victima cyberbullying-ului

- Nu răspunde

Primul pas este să ignori persoana rău intenționată. Agresorii iubesc atenția pe care o primesc și, cu cât reacționezi mai mult, cu atât se vor întoarce să te deranjeze.

Dacă cineva îți trimite mesaje de e-mail vătămătoare sau postează lucruri jignitoare ori pline de ură pe pagina ta, utilizează oricare dintre instrumentele pe care le ai la dispoziție pentru a le șterge, a le interzice sau a le raporta.

Răspunsul la hărțuirea cibernetică nu este productiv. Nu încerca să inițiezi un dialog semnificativ sau constructiv cu agresorii ciberneticici, deoarece simplul act de a îi implica într-o conversație îi va invita la mai multă activitate.

Este un răspuns firesc să vrei să te aperi și să îndrepti lucrurile, dar în acest caz particular, cel mai bine este să nu ții cont de comentariile lor dureroase și să nu răspunzi la ele, astfel încât să se plictisească și să meargă mai departe.

- Să știi că agresorul vrea doar atenție

Poate că nu vei vedea imediat utilizările practice, dar este întotdeauna util să știi mai multe despre problemele cu care te confrunți. În general, cei care intimidează se simt bine în atenția pe care o primesc din deranjarea altora. Și-au făcut o specialitate din a testa răbdarea oamenilor sau din a crea conflicte între persoane care altfel nu ar avea probleme unul cu celălalt. De aceea este inutil să argumentezi cu un hărțuitor cibernetic: este ca și cum ai încerca să ai o discuție matură cu un copil de 2 ani care face o criză de furie pentru a atrage atenția. Nu le pasă de opinia ta, tot ce vor este atenție. Cu alte cuvinte, prin cunoașterea modului în care acționează și a obiectivelor lor, vei fi într-o poziție mai bună să te protejezi.

- Păstrează dovezi ale hărțuirii ciberneticice

În majoritatea cazurilor, hărțuitorii ciberneticici se vor plictisi dacă nimeni nu le răspunde și vor trece mai departe. Uneori, însă, vor duce lucrurile la un nivel superior și vor continua să fie abuzivi, chiar dacă sunt interziși sau blocați. Dacă situația scapă de sub control și hărțuitorul nu pleacă, păstrează toate emailurile abuzive, comentariile și mesajele text de pe telefonul mobil într-un dosar, împreună cu datele și orele exacte, astfel încât dacă tu sau autoritățile aflați identitatea hărțuitorului, să aveți dovada

comportamentului său rușinos. Desigur, este foarte rar să afli identitatea unui hărțuitor cibernetic, dar niciodată nu știi, s-a întâmplat înainte!

- Caută ajutor

Dacă simți vreodată că hărțuirea cibernetică scapă de sub control, poți – și ar trebui – să vorbești cu un adult și să obții ajutor de la cineva în care ai încredere (de exemplu, un părinte, profesori sau chiar consilieri școlari!). Gândiți-vă: chiar și adulții maturi și experimentați au nevoie de ajutor pentru a se ocupa de bătauși! Pe Internet, nu știi niciodată cu cine ai de-a face; ar putea fi un copil nemulțumit de la școala ta care încearcă să te enerveze sau ar putea fi un individ deranjat și/sau periculos. În orice caz, mai bine să fii în siguranță decât să-ți pară rău! După cum puteți vedea, incidentele de agresiune nu trebuie să fie mai grave decât sunt. Există multe modalități de a face față problemei înainte ca aceasta să scape de sub control sau înainte ca respectul tău de sine să fie afectat (What Should You Do If You Are Being Cyberbullied?, s. f.).

Semnale de alarmă ale cyberbullying-ului

- Nesiguranță, nervozitate ori teamă de a merge la școală sau afară.

Aceasta este un avertisment major că un tânăr se simte inconfortabil în mediul școlar sau în prezența colegilor. Alte semne de care să fiți atent sunt dacă acesta întrebă în mod constant dacă poate să nu meargă la școală și să stea acasă sau dacă face apeluri cerând să vină acasă devreme în timpul zilei școlare.

- Nervozitate sau agitație la trimiterea de mesaje sau utilizarea rețelelor sociale.

Se întâmplă ca tânărul să devină extrem de anxios în legătură cu telefonul, tableta sau laptopul său, mai ales în timp ce există persoane în preajma dispozitivului? Păstrarea dispozitivelor în zonele folosite frecvent este o modalitate ușoară de a menține un ochi vigilent.

- Supărat sau frustrat după ce se conectează online sau joacă jocuri.

Ați fost martorul vreodată al copilului dvs. cum se enervează la ceea ce se întâmplă pe ecran, încât închide dispozitivul cu forța sau îl aruncă în timpul utilizării? Această izbucnire de furie poate fi un semnal de alarmă, deoarece copiii pot face acest lucru ca o modalitate de a se distanța de cei care îi hărțuiesc.

- Nedornic să discute sau să împărtășească informații despre conturile și activitățile online.

Creșterea secretomaniei este un alt semn de avertizare important în ceea ce privește hărțuirea online. Tinerii vor încerca să ascundă ceea ce se întâmplă pentru a păstra tăcerea, deoarece multe victime se tem să vorbească, în special cu părinții. Având un contract familial care stabilește reguli pentru copiii dvs. și parolele și conturile lor online este doar o altă modalitate de a-i proteja împotriva hărțuirii și de a vă oferi, ca părinți, o anumită liniște sufletească.

- Pierdere inexplicabilă în greutate sau creștere în greutate, dureri de cap, dureri de stomac sau dificultăți în alimentație.

Simptomele legate de sănătate precum acestea sunt doar câteva dintre multele moduri în care hărțuirea poate avea un impact fizic asupra unui copil. Părinții trebuie să fie conștienți de aceste semne, deoarece, dacă acestea continuă pentru o perioadă lungă, sănătatea copilului lor poate avea de suferit foarte rapid.

- Dificultăți în a dormi noaptea sau somnolență în timpul zilei.

Agitația este un factor major în ceea ce privește cyberbullying-ul. Tinerii nu pot să doarmă din cauza tormentării la care îi supune acesta. Această oboseală poate afecta apoi persoana pe tot parcursul zilei, făcându-i ziua la școală și mai dificilă, în timp ce încearcă să se ocupe de școală și colegi.

- Pierderea interesului pentru hobby-urile sau activitățile preferate.

Dacă copilul dvs. și-a pierdut brusc interesul pentru sportul sau hobby-ul său preferat, acest lucru poate fi un indicator al cyberbullying-ului. Ar putea să încerce să se distanțeze de cei care îi iau în derâdere sau să încerce să se integreze. Vorbiți cu copilul dvs. și continuați să-l încurajați să facă ceea ce îl face fericit, nu ceea ce fac alții.

- Copilul pare brusc depresiv sau antisocial.

Dacă copilul dvs. pare să fie extrem de nefericit și vrea să fie doar în camera sa, singur, acesta ar putea fi un semn de avertizare. Pentru a-i îmbunătăți starea de spirit, încercați să planificați o ieșire în familie sau chiar o seară de jocuri pentru a-l scoate din cameră. Acest lucru va arăta, de asemenea, copilului dvs. că familia este acolo pentru a-i sprijini.

- Se retrage din cerul de prieteni apropiați și familie.

Această retragere ar putea fi o încercare de a îndepărta oamenii și de a se distanța de toți cei din viața lor, în special de cei care îi hărțuiesc. Asigurați-vă că copilul dvs. știe că sunteți acolo pentru ei dacă vor să vorbească despre ceva.

- Face afirmații trecătoare despre suicid sau încearcă să se sinucidă.

Acesta este un semnal de alarmă imediat. Aceste semne nu ar trebui luate în joacă! Contactați imediat un profesionist și implicați școala, dacă este necesar. Asigurați-vă că copilul dvs. știe că acțiunile dvs. sunt doar pentru că încercați să-i ajutați.

10 moduri de a fi un Upstander

Un upstander este o persoană care alege să ajute pe cineva care suferă de hărțuire cibernetică. Exemple de situații în care cineva poate alege să fie un upstander sunt:

- Cineva primește comentarii răutăcioase și dureroase într-un chat de jocuri.
- Oamenii răspândesc zvonuri dureroase despre cineva prin intermediul rețelelor sociale.
- Oamenii își bat joc de cineva care folosește meme.
- Cineva creează un cont fals pentru o persoană pe rețelele de socializare pentru a o face de rușine și/sau a trimite mesaje proaste prietenilor lor.
- Oamenii distribuie imagini private și sensibile cu cineva care nu este conștient de acest lucru.

Ajutând o persoană care este agresată cibernetic, aceasta contribuie la o schimbare în bine. Adesea, oamenii doresc să-i ajute pe alții în această situație, dar nu sunt siguri cum să facă acest lucru și, de asemenea, se pot teme să nu fie vizați pentru că aleg să acționeze. Iată zece moduri de a ajuta:

1. Educați-vă despre ce este hărțuirea cibernetică și cum se poate întâmpla
Există multe tipuri diferite de hărțuire cibernetică și multe moduri diferite în care cineva poate agresi cibernetic. Cunoașterea diferitelor tipuri de hărțuire cibernetică vă poate ajuta să observați devreme hărțuirea cibernetică, astfel încât și victima hărțuirii să poată primi ajutor înainte ca acesta să se agraveze sau să devină copleșitor.

2. Luați legătura cu persoana care este agresată cibernetic

Trimiteti un mesaj sau vorbești cu persoana agresată cibernetic. Dacă nu cunoașteți bine persoana, puteți, de asemenea, să contactați un prieten de-al său și să-l întrebați dacă poate verifica persoana respectivă. Puteți să întrebați dacă sunt ok și să vă oferi ajutorul. Aici va fi important să folosiți un limbaj de susținere. De exemplu, poți spune: „Hei, ești bine? Știi că oamenii sunt răi cu tine și nu e în regulă”. În plus, poate fi înțelept să îi ajuți să găsească un serviciu confidențial de asistență și consiliere, în funcție de ceea ce este disponibil în școala/districtul/țara ta.

3. Creșterea gradului de conștientizare a comportamentului rău online

Dacă sunteți încrezător și vă simțiți confortabil cu el, puteți vorbi împotriva CyberBullying-ului online, de exemplu printr-o postare, meme sau GIF, spunând ceva de genul „Hărțuirea online NU este OK”. Un alt mod de a face acest lucru este de a lăsa un comentariu pozitiv despre persoana care este hărțuită, de a face această persoană să se simtă mai bine și de a elimina un anumit impact negativ de la această persoană. În plus, puteți raporta hărțuirea către aplicația, jocul sau site-ul pe care se întâmplă. Pentru aceasta, poate fi înțelept să colectezi dovezi pentru dovadă.

4. Îndepărtați atenția de la situația de hărțuire

Când are loc bullying-ul, poate fi înțelept să îndreptați atenția victimei sau a agresorului către altceva. Puteți cere persoanei agresate să vă ajute cu o sarcină sau să o invitați să stea sau să mănânce cu dvs. Dacă sunteți prieten cu persoana care agresează, puteți încerca să îi schimbați atenția asupra unei alte sarcini pe care i-o oferiți.

5. Vorbește cu bătașul cibernetic

Luați legătura în privat cu persoana rea sau care face hărțuire cibernetică. Fie nu sunt conștienți de răul pe care îl provoacă, fie sunt conștienți. În orice caz, a-i aduce la cunoștință consecințele acțiunilor lor îi poate ajuta să-și schimbe comportamentul.

6. Evaluați când să reacționați la hărțuirea cibernetică

A interveni și a încerca să oprească hărțuirea cibernetică poate părea periculos. De asemenea, în unele cazuri, poate fi înțelept să nu reacționezi direct la agresiune atunci când are loc, ci mai degrabă să faci un pas înapoi și să evaluezi care este cel mai bun mod de a ajuta. Vorbind online poate oferi agresorului o audiență, iar acest lucru poate face ca intimidarea să dureze mai mult. O abordare alternativă poate fi abordarea ulterioară a agresorului, fie direct, fie prin intermediul rețelelor sociale și/sau al altor măsuri de susținere.

7. Obțineți sprijin de la alții

Dacă persoana care este hărțuită este într-adevăr afectată și prezintă simptome precum faptul că nu se prezintă la școală, este mai izolată, mai puțin vorbăreț și retras, poate fi

înțelept să nu gestionați singur întreaga situație. Puteți contacta alții, cum ar fi părinți, profesori, directori, frați mai mari sau alte persoane în care aveți încredere. Explicați-le ce se întâmplă și, de asemenea, le puteți arăta mai multe informații despre hărțuirea cibernetică și prin ce trece persoana respectivă.

8. Nu încurajați hărțuirea cibernetică

Acesta poate părea evident, dar uneori nu este ușor să știi dacă încurajezi sau nu hărțuirea cibernetică. Poate fi la fel de ușor ca să dai like unei postări, să răspândești ceva ce ai auzit sau văzut prietenilor tăi sau să stai nemișcat și să nu vorbești. NU sprijiniți în niciun fel hărțuirea cibernetică.

9. Aveți grijă de dumneavoastră.

Este important să luați în considerare și propria dvs. siguranță atunci când doriți să luați împotriva hărțuirii cibernetică. A vedea pe cineva agresat cibernetic poate stârni o mulțime de emoții, mai ales dacă cineva se află în spații online în care au loc multe abuzuri online. Nu lăsați să vă învingă și nu amenințați alții.

10. Nu renunța!

Oprirea hărțuirii cibernetică poate fi dificilă și uneori pare imposibilă. Folosiți alte persoane, servicii și resurse online pentru a gândi creativ cum să opriți hărțuirea cibernetică.

Cum să te descurci cu asta

1. Contactează responsabil oameni (profesori, poliție etc.)

Când sunteți agresat online, ar trebui să contactați persoane cu autoritatea să vă ajute. Dacă agresorul este cineva din școala dvs., atunci vă va ajuta să contactați profesorii sau orice membru al personalului școlii. Ei ți-ar oferi sprijin prin ea dar și ar pedepsi bătașul.

2. Obțineți dovezi

Furnizarea de capturi de ecran sau înregistrări ale incidentelor online care vi s-au întâmplat ar fi de mare ajutor în situația în care raportați hărțuirea la adresa dvs. Acest lucru îi va ajuta pe oamenii responsabili să se ocupe de problemă și să te ajute să treci peste ea.

3. Vorbește cu familia sau prietenii tăi

A vorbi cu cei dragi te-ar ajuta să treci peste situație. Cu ajutorul lor, poți obține sprijinul de care ai nevoie acasă sau din partea prietenilor tăi pentru a deveni mai relaxat și a te simți mai în siguranță!

4. Blocați/Raportați agresorul

Aceasta este o modalitate foarte directă de a opri bătașul blocându-l online, nu te-ar mai putea contacta! Într-un caz în care te hărțuiește indirect prin postările sau poveștile sale, care îl raportează, va ajuta și cauza care ar duce la pedepse din aplicația în care postează.

5. Aveți grijă de dumneavoastră!

Cel mai important lucru de făcut este să ai grijă de tine, să faci ceea ce simți că ar fi mai bine pentru tine! Cum ar fi să luați o pauză de la rețelele sociale, să găsiți un nou hobby, să ieșiți cu prietenii, etc. Procedând astfel, ați avea grijă de sănătatea dumneavoastră mintală și de bunăstarea generală.

Ce sa nu faci

Hărțuirea cibernetică a devenit o apariție prea frecventă în era digitală de astăzi, iar impactul său asupra indivizilor poate fi sever și de lungă durată. Deși există o mulțime de informații despre cum să preveniți hărțuirea cibernetică, este la fel de important să știți ce să nu faceți când vine vorba de această problemă. În acest articol, vom evidenția unele dintre greșelile comune pe care oamenii le fac atunci când se confruntă cu hărțuirea cibernetică și ceea ce ar trebui să evitați.

1. Nu ignora problema

Una dintre cele mai mari greșeli pe care oamenii le fac atunci când se confruntă cu hărțuirea cibernetică este ignorarea problemei. Poate fi tentant să înlăturați comentariile sau mesajele rănitore ca fiind nesemnificative, dar acest lucru nu poate decât să înrăutățiți lucrurile. Hărțuirea cibernetică poate avea un impact semnificativ asupra sănătății mintale a unui individ, iar ignorarea acestuia poate duce la sentimente de izolare și neputință. În schimb, este important să abordați problema direct și să căutați ajutor dacă este necesar.

2. Nu riposta

O altă greșeală comună pe care oamenii o fac atunci când se confruntă cu hărțuirea cibernetică este răzbunarea. Poate fi tentant să răspunzi printr-o insultă sau un comentariu răutăcios, dar asta doar adaugă combustibil focului. Răzbunarea poate, de asemenea, să escaladeze situația și să o facă mai dificil de rezolvat. În schimb, cel mai bine este să rămâneți calm și să raportați incidentul autorităților competente.

3. Nu te învinovăți

Victimele agresiunii cibernetice se învinuiesc adesea pentru hărțuirea pe care o primesc. Ei pot crede că au făcut ceva greșit sau că merită cumva să fie tratați prost. Cu toate acestea, este important să ne amintim că nimeni nu merită să fie agresat, iar responsabilitatea revine persoanei care face agresiunea, nu victimei. Învinovățirea pe tine însuși nu poate decât să te facă să te simți mai rău și să te împiedice să cauți ajutorul de care ai nevoie.

4. Nu te izola

Cyberbullying-ul te poate face să te simți izolat și singur, dar izolarea nu este soluția. Este esențial să contactați prieteni de încredere, membri ai familiei sau profesioniști care vă pot oferi sprijin și îndrumare. Păstrarea problemei pentru tine o poate face să pară insurmontabilă, dar împărtășirea experienței tale cu alții te poate ajuta să te simți mai puțin singur și mai împuternicit.

5. Nu subestima impactul cyberbullying-ului

În cele din urmă, este important să nu subestimezi impactul cyberbullying-ului. Efectele hărțuirii cibernetice pot fi severe și de lungă durată, inclusiv depresie, anxietate și chiar sinucidere. Este esențial să luați în serios toate incidentele de hărțuire cibernetică și să căutați ajutor dacă este necesar. Indiferent dacă sunteți o victimă sau un spectator, puteți face diferența vorbind împotriva hărțuirii cibernetice și oferind sprijin celor afectați.

În concluzie, cyberbullying-ul este o problemă serioasă care necesită atenție și acțiune. A ști ce să nu faci atunci când te confrunți cu hărțuirea cibernetică este la fel de important ca și a ști ce să faci. Evitând aceste greșeli comune, vă puteți proteja mai bine pe dumneavoastră și pe ceilalți de efectele dăunătoare ale agresiunii cibernetice. Amintiți-vă, nimeni nu merită să fie agresat și există ajutor disponibil pentru cei care au nevoie de el.

Părinți

Ce să faci când copilul tău este agresat

1. ASIGURAȚI-VĂ CĂ COPILUL TĂU ESTE (ȘI SE SIMTE) ÎN SIGUR. Siguranța și bunăstarea copilului dumneavoastră ar trebui să fie întotdeauna prioritatea principală. Transmiteți sprijin necondiționat. Părinții trebuie să le demonstreze copiilor prin cuvinte și acțiuni că ambii își doresc același rezultat final: oprirea hărțuirii cibernetice.



2. VORBIȚI CU COPILUL DVS. Implicați-vă copilul într-o conversație despre ceea ce se întâmplă într-o manieră calmă. Abține-te să te sperii. Fă-ți timp pentru a afla exact ce s-a întâmplat și contextul nuanțat în care s-a întâmplat. De asemenea, nu minimizezi situația și nu găsiți scuze pentru agresor.
3. Strângeți dovezi. Imprimați sau faceți capturi de ecran sau înregistrări ale conversațiilor, mesajelor, imaginilor, videoclipurilor și oricăror alte elemente care pot servi drept dovadă clară că copilul dvs. este agresat cibernetic. Păstrați o evidență a tuturor incidentelor pentru a ajuta procesul de investigație. De asemenea, păstrați note despre detalii relevante, cum ar fi locația, frecvența, gravitatea vătămării, implicarea terților sau martorii și povestea de fundal.
4. LUCRU CU ȘCOALA. Căutați ajutorul administratorilor dacă ținta și agresorul merg la aceeași școală. Copilul dumneavoastră are dreptul să se simtă în siguranță la școală, iar educatorii sunt responsabili să asigure acest lucru printr-o investigație și un răspuns adecvat.
5. ABȚINEȚI-VĂ DE LA CONTACTAȚI PĂRINȚII CELUI FACE HĂTĂȘIUNEA. Unii părinți care se confruntă cu acuzații că copilul lor se implică în hărțuire cibernetică pot deveni defensivi și, prin urmare, pot să nu fie receptivi la gândurile tale. Fii judicios în abordarea ta pentru a evita dramatismul suplimentar și eventualele represalii.
6. CONTACTAȚI FURNIZORUL DE CONȚINUT. Hărțuirea cibernetică încalcă Termenii și condițiile tuturor furnizorilor de servicii legitimi (site-uri web, aplicații, rețele de jocuri, companii de internet sau de telefonie mobilă). Indiferent dacă copilul dumneavoastră poate identifica cine îl hărțuiește, contactați furnizorul relevant.
7. DACĂ ESTE NECESAR, CAUTĂ CONSILIERE. Copilul dvs. poate beneficia de o discuție cu un profesionist în domeniul sănătății mintale. Copiii pot prefera să dialogheze cu o terță parte care poate fi percepută ca fiind mai obiectivă.
8. IMPLEMENTAȚI MĂSURI PENTRU A PREVENI SĂ SE ÎNTÂMPLĂ DIN NOU. Dacă copilul dvs. este agresat prin intermediul rețelelor sociale (YouTube, Instagram, Snapchat, Twitter etc.), configurați controale de confidențialitate în fiecare platformă pentru a bloca persoana care face hărțuirea să nu o contacteze și depuneți un raport (vezi #6). De asemenea, încurajează-i să continue să vorbească cu tine înainte ca problemele mici să apară în situații majore (Centru, s. f.).

Semne de avertizare pentru Cyberbullying

- Neliniștit, nervos sau speriat de mers la școală sau afară.

Acesta este un semn de avertizare major că copilul dumneavoastră se simte inconfortabil în mediul școlar sau în preajma colegilor de clasă. Alte semne la care trebuie să fiți atenți sunt dacă copilul dumneavoastră vă întreabă în mod continuu dacă

poate sări peste școală rămânând acasă sau dacă face apeluri pentru a vă cere să veniți acasă devreme în timpul zilei de școală.

- Nervos când trimiteți mesaje sau folosiți rețelele sociale.

Copilul tău devine extrem de îngrijorat în legătură cu telefonul, tableta sau laptopul său, mai ales în timp ce tu privești dispozitivul? Păstrarea dispozitivelor în zonele utilizate în mod obișnuit este o modalitate ușoară de a ajuta la menținerea unui ochi vigilent.

- Supărat sau frustrat după ce intră online sau se joacă.

Ai văzut vreodată copilul tău atât de supărat de ceea ce se întâmplă pe ecran, încât își închide dispozitivul sau îl aruncă în timpul utilizării? Această explozie de furie poate fi un steag roșu, deoarece copiii pot face acest lucru ca o modalitate de a se distanța de bătauși.

- Nu doresc să discute sau să partajeze informații despre conturile și activitatea lor online.

Creșterea secretului este un alt mare semn de avertizare când vine vorba de hărțuirea online. Copiii vor încerca să ascundă ceea ce se întâmplă pentru a păstra liniștea, deoarece multor victime le este frică să vorbească, în special părinților. A avea un contract de familie care stabilește reguli pentru copiii tăi și parolele și conturile lor online este doar o altă modalitate de a-i ajuta să-i protejezi de agresiune și de a-ți oferi, ca părinți, o oarecare liniște sufletească.

- Pierdere în greutate sau creștere în greutate inexplicabilă, dureri de cap, dureri de stomac sau probleme cu alimentația.

Simptomele legate de sănătate ca acestea sunt doar câteva dintre multele moduri în care bullying-ul își poate afecta fizic un copil. Părinții trebuie să fie conștienți de aceste semne, deoarece dacă continuă o perioadă lungă de timp, sănătatea copilului lor poate scădea foarte repede.

- Probleme de somn noaptea sau somnolență în timpul zilei.

Neliniștea este un factor uriaș atunci când vine vorba de hărțuirea cibernetică. Copiii nu pot dormi pentru că sunt chinuți de ceea ce spun cyberbullyii despre ei. Această oboseală poate afecta apoi copilul pe tot parcursul zilei, făcându-și ziua de școală și mai grea, pe măsură ce încearcă să facă față temelor școlare și colegilor de clasă.

- Pierderea interesului pentru hobby-urile sau activitățile preferate.

Dacă copilul tău și-a pierdut brusc interesul pentru sportul sau hobby-ul preferat, acesta poate fi un indicator al agresiunii cibernetice. S-ar putea să încerce să se distanțeze de ceilalți, făcând joc de ei sau să încerce să se potrivească. Vorbește cu copilul tău și continuă să-l încurajezi să facă ceea ce îi face fericiți, nu pe alții.

- Copilul pare brusc deprimat sau antisocial.

Dacă copilul tău pare să fie extrem de nefericit și dorește doar să fie singur în camera lui, ar putea fi un semn de avertizare. Pentru a le stimula starea de spirit, încercați să planificați o ieșire în familie sau chiar o seară de joc pentru a-i scoate din cameră. Acest lucru îi va permite copilului să știe că familia dumneavoastră este acolo pentru a-l sprijini.

- Retras de la prietenii apropiați și de la familie.

Această retragere ar putea fi o încercare de a îndepărta oamenii și de a îndepărta pe toți cei din viața lor, în special de cei care fac agresiune. Asigură-te că copilul tău știe că ești acolo pentru el dacă vrea să vorbească despre ceva.

- A face declarații în trecere despre sinucidere sau a face o tentativă de sinucidere.

Acesta este un steag roșu imediat. Aceste semne nu trebuie luate cu ușurință! Contactați imediat un profesionist și implicați școala, dacă este necesar. Asigură-te că copilul tău știe că acțiunile tale sunt doar pentru că încerci să-l ajuți.

10 moduri de a fi un Upstander

Un upstander este o persoană care alege să ajute pe cineva care suferă de hărțuire cibernetică. Exemple de situații în care cineva poate alege să fie un upstander sunt:

- Cineva primește comentarii răutăcioase și dureroase într-un chat de jocuri.
- Oamenii răspândesc zvonuri dureroase despre cineva prin intermediul rețelelor sociale.
- Oamenii își bat joc de cineva care folosește meme.
- Cineva creează un cont fals pentru o persoană pe rețelele de socializare pentru a o face de rușine și/sau a trimite mesaje proaste prietenilor lor.

- Oamenii distribuie imagini private și sensibile cu cineva care nu este conștient de acest lucru.

Ajutând o persoană care este agresată cibernetic, aceasta contribuie la o schimbare în bine. Adesea, oamenii doresc să-i ajute pe alții în această situație, dar nu sunt siguri cum să facă acest lucru și, de asemenea, se pot teme să nu fie vizați pentru că aleg să acționeze. Iată zece moduri de a ajuta:

1. Educați-vă despre ce este cyberbullying-ul și cum și unde se poate întâmpla

Există multe tipuri diferite de hărțuire cibernetică și multe moduri diferite în care cineva poate agresi cibernetic. Pentru părinți, poate fi greu să știe despre toate modurile în care copilul tău sau prietenii lor pot fi hărțuiți cibernetic. Cunoașterea diferitelor tipuri de hărțuire cibernetică vă poate ajuta să observați devreme hărțuirea cibernetică, astfel încât și victima hărțuirii să poată primi ajutor înainte ca acesta să se agraveze sau să devină copleșitor. De asemenea, este înțelept să știți ce rețele sociale și platformele online folosesc copiii, astfel încât să aveți mai mult control asupra potențialelor amenințări de hărțuire cibernetică care pot apărea.

2. Vorbește cu copilul tău despre hărțuirea cibernetică

Cyberbullying-ul este ceva despre care este esențial să vorbim, pentru ca copilul tău să nu sufere de asta sau pentru a nu-i va agresa cibernetic pe alții. Este posibil să nu fie conștienți de ce este hărțuirea cibernetică, de consecințele legale și personale ale acesteia sau de cum să o oprească. Vorbește cu copilul tău despre asta și află dacă a trăit așa ceva.

3. Fiți conștienți de simptomele de hărțuire cibernetică

Poate că copilul tău este agresat cibernetic sau îi hărțuiește pe alții. Acest lucru poate fi dificil de știut pentru un părinte. Fii interesat de ceea ce fac online și pe ce platforme își petrec timpul. De asemenea, fiți conștienți de schimbările în comportamentul și starea de spirit a copilului dumneavoastră. Poate că petrec din ce în ce mai mult timp pe platformele online sau ar putea evita să vă arate ce se întâmplă online. De asemenea, pot părea mai retrași sau nu acționează ca de obicei. Ar putea da mici semnale că ceva nu este în regulă. Asigură-te că le spui că pot veni la tine cu orice problemă, mare sau mică, și fii mereu deschis să vorbești cu ei și să ia în serios ceea ce spun sau arată.

4. Luați legătura cu alte persoane care sunt agresate cibernetic

Poate ai descoperit că copilul tău sau altcineva este agresat cibernetic. Trimiteți un mesaj sau vorbiți cu persoana sau cu părinții persoanei care este victimă a hărțuirii cibernetice. Dacă nu cunoașteți bine persoana, puteți, de asemenea, să contactați un prieten de-al său și să-l întrebați dacă poate verifica persoana respectivă. Puteți să

întrebați dacă sunt ok și să vă oferi ajutorul. Aici va fi important să folosiți un limbaj de susținere. De exemplu, poți spune: „Hei, ești bine? Știu că oamenii sunt răi cu tine și nu e în regulă”. În plus, poate fi înțelept să îi ajuți să găsească un serviciu confidențial de asistență și consiliere, în funcție de ceea ce este disponibil în școala/districtul/țara ta.

5. Creșterea gradului de conștientizare cu privire la Cyber Bullying în cadrul întâlnirilor cu școala și părinții

Aduceți în discuție subiectul Cyberbullying atunci când sunteți la întâlnirile școlare. Discutați și discutați cu alți părinți, profesori și directori despre subiect. În acest fel, este mai ușor să aduni forțele pentru a lupta împotriva problemei. Puteți face schimb de experiență și puteți afla mai multe despre modul în care școala abordează problema.

6. Evaluați când și cum să reacționați la hărțuirea cibernetică

A interveni și a încerca să oprească hărțuirea cibernetică poate părea periculos. De asemenea, în unele cazuri, poate fi înțelept să nu reacționezi direct la agresiune atunci când are loc, ci mai degrabă să faci un pas înapoi și să evaluezi care este cel mai bun mod de a ajuta. Vorbind online poate oferi agresorului o audiență, iar acest lucru poate face ca intimidarea să dureze mai mult. O abordare alternativă poate fi să vă adresați agresorului mai târziu, cum ar fi vorbirea cu părinții persoanei, profesorul sau școala.

7. Obțineți sprijin de la alții

Dacă persoana/copilul care este hărțuit este într-adevăr afectat și prezintă simptome precum neapariția la școală, a fi mai izolat, mai puțin vorbăreț și retras, poate fi înțelept să nu gestionați singur întreaga situație. Puteți contacta alții, cum ar fi alți părinți, profesori, directori și alte persoane în care aveți încredere. Explicați-le ce se întâmplă și, de asemenea, le puteți arăta mai multe informații despre hărțuirea cibernetică și prin ce trece persoana respectivă.

8. Nu încurajați hărțuirea cibernetică

Acesta poate părea evident, dar uneori nu este ușor să știi dacă încurajezi sau nu hărțuirea cibernetică. Deoarece atât tinerii, cât și părinții împărtășesc multe dintre platformele online, poate fi dificil să vedem ce înseamnă umor prietenos și ce este de fapt hărțuirea cibernetică. Poate fi la fel de ușor ca să dai like unei postări, să răspândești ceva ce ai auzit sau văzut prietenilor/copiilor tăi sau să stai nemișcat și să nu vorbești. NU sprijiniți în niciun fel hărțuirea cibernetică.

9. Aveți grijă de dumneavoastră.

Este important să luați în considerare și propria dvs. siguranță atunci când doriți să luați împotriva hărțuirii cibernetice. A vedea pe cineva agresat cibernetic poate ridica multe emoții, mai ales dacă copilul tău este vizat sau îi agrează pe alții. Nu lăsați să vă



învingă și nu amenințați alții. Evaluatează care este cel mai bun mod de a face față situației, folosind celelalte sfaturi oferite.

10. Nu renunța!

Oprirea hărțuirii cibernetice poate fi dificilă și uneori pare imposibilă. Folosiți alte persoane, părinți, profesori, servicii și resurse online pentru a gândi în mod creativ cum să opriți hărțuirea cibernetică.

Cum să te descurci ca părinte

1. Vorbește cu copiii tăi

Discuția cu copiii tăi îi va ajuta să se simtă mai confortabil și mai relaxați să se deschidă cu tine despre anumite subiecte. În cazul hărțuirii cibernetice, împărtășirea experiențelor și cunoștințelor tale îi va ajuta să treacă peste asta.

2. Fii de susținere

Oferirea de sprijin copiilor dvs. poate ajuta foarte mult să facă față hărțuirii cibernetice. A-i face să se simtă în siguranță și confortabil acasă este unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poți face cu cel mai bun efect asupra lor. Doar să-i ascult fără să le dai sfaturi sau ceva, să-i lasă auziți”

3. Nu-i învinovăți și nu-i pedepsi

A-i face să simtă că e vina lor pentru incident este cel mai rău lucru pe care îl poți face. Chiar dacă au făcut o greșală online, nu ar trebui să-i învinovățiți sau să-i pedepsiți, ci doar să explicați că lucrurile se întâmplă și că ar trebui să fie mai atenți când navighează pe net. Dacă ar fi să-i pedepsești pentru incident, s-ar reflecta doar rău asupra relației și dinamicii tale acasă.

4. Anunțați autoritățile

În unele situații copilul dumneavoastră nu dorește să contacteze autoritățile pentru că le este frică, în acele situații ar trebui să discutați cu copilul dumneavoastră și să îi explicați că este cea mai bună cale de acțiune. În funcție de gravitatea agresiunii care i se întâmplă copilului dumneavoastră. Acesta ar putea fi un profesor din școala lor sau poliția în cazul în care agresiunea are loc în afara școlii.

5. Încurajați-vă copilul să nu răspundă agresorului

Când copilul tău este hărțuit online, cel mai rău lucru pe care îl pot face este să răspundă online la agresor prin mesaj sau o postare. Făcând acest lucru, ar încuraja doar agresorul să continue să hărțuiască copilul. Ar trebui să-i spui copilului tău că nu

răspunde direct este un lucru bun, în schimb ar trebui să raporteze/blocheze contul și să contacteze autoritățile!

Ce să nu faci ca părinte

Hărțuirea cibernetică a devenit o apariție prea frecventă în era digitală de astăzi, iar impactul său asupra indivizilor poate fi sever și de lungă durată. Deși există o mulțime de informații despre cum să preveniți hărțuirea cibernetică, este la fel de important să știți ce să nu faceți când vine vorba de această problemă. În acest articol, vom evidenția unele dintre greșelile comune pe care oamenii le fac atunci când se confruntă cu hărțuirea cibernetică și ceea ce ar trebui să evitați.

1. Nu ignora problema

Una dintre cele mai mari greșeli pe care oamenii le fac atunci când se confruntă cu hărțuirea cibernetică este ignorarea problemei. Poate fi tentant să înlăturați comentariile sau mesajele rănitore ca fiind ne semnificative, dar acest lucru nu poate decât să înrăutățească lucrurile. Hărțuirea cibernetică poate avea un impact semnificativ asupra sănătății mintale a unui individ, iar ignorarea acestuia poate duce la sentimente de izolare și neputință. În schimb, este important să abordați problema direct și să căutați ajutor dacă este necesar.

2. Nu riposta

O altă greșeală comună pe care oamenii o fac atunci când se confruntă cu hărțuirea cibernetică este răzbunarea. Poate fi tentant să răspunzi printr-o insultă sau un comentariu răutăcios, dar asta doar adaugă combustibil focului. Răzbunarea poate, de asemenea, să escaladeze situația și să o facă mai dificil de rezolvat. În schimb, cel mai bine este să rămâneți calm și să raportați incidentul autorităților competente.

3. Nu te învinovăți

Victimele agresiunii cibernetice se învinuiesc adesea pentru hărțuirea pe care o primesc. Ei pot crede că au făcut ceva greșit sau că merită cumva să fie tratați prost. Cu toate acestea, este important să ne amintim că nimeni nu merită să fie agresat, iar responsabilitatea revine persoanei care face agresiunea, nu victimei. Învinovățirea pe tine însuși nu poate decât să te facă să te simți mai rău și să te împiedice să cauți ajutorul de care ai nevoie.

4. Nu te izola

Cyberbullying-ul te poate face să te simți izolat și singur, dar izolarea nu este soluția. Este esențial să contactați prieteni de încredere, membri ai familiei sau profesioniști care vă pot oferi sprijin și îndrumare. Dacă păstrezi problema pentru tine, o poate face

să pară insurmontabilă, dar împărtășirea experienței tale cu alții te poate ajuta să te simți mai puțin singur și mai împuternicit.

5. Nu subestima impactul cyberbullying-ului

În cele din urmă, este important să nu subestimezi impactul cyberbullying-ului. Efectele hărțuirii cibernetice pot fi severe și de lungă durată, inclusiv depresie, anxietate și chiar sinucidere. Este esențial să luați în serios toate incidentele de hărțuire cibernetică și să căutați ajutor dacă este necesar. Indiferent dacă sunteți o victimă sau un spectator, puteți face diferența vorbind împotriva hărțuirii cibernetice și oferind sprijin celor afectați.

În concluzie, cyberbullying-ul este o problemă serioasă care necesită atenție și acțiune. A ști ce să nu faci atunci când te confrunți cu hărțuirea cibernetică este la fel de important ca și a ști ce să faci. Evitând aceste greșeli comune, vă puteți proteja mai bine pe dumneavoastră și pe ceilalți de efectele dăunătoare ale agresiunii cibernetice. Amintiți-vă, nimeni nu merită să fie agresat și există ajutor disponibil pentru cei care au nevoie de el.

Referințe

- Guvernul Australian. *Cum să fii un upstander*. Comisar eSafety. Preluat la 01.06.2023 de la <https://www.esafety.gov.au/young-people/be-an-upstander>
- Atinge. *Cum să fii un upstander*. Preluat la 01.06.2023 de la <https://au.reachout.com/articles/how-to-be-an-upstander>
- Hinduja, S. și Patchin, J.W. (2018). *Înfățișarea hărțuirii cibernetice: Cele mai bune zece sfaturi pentru adolescenți*. Centrul de Cercetare pentru Cyberbullying. Preluat la 01.06.2013, din <https://cyberbullying.org/standing-up-to-cyberbullying-tips-for-teens.pdf>
- Cele 10 semne de avertizare ale hărțuirii cibernetice | Net Bonă. (2023, 31 mai). (C) 2001-2020 Conținut de drepturi de autor: Content Watch Holdings, Inc. Design de drepturi de autor: Content Watch Holdings, Inc. <https://www.netnanny.com/blog/the-10-warning-signs-of-cyberbullying/>