

Jak reagować gdy dziecko doświadcza hejtu lub cyberprzemocy?

W cyfrowym świecie młodzież jest narażona na różne formy agresji, takie jak hejt i cyberprzemoc, co stanowi poważne zagrożenie dla ich zdrowia psychicznego. Dlatego ważne jest, aby rodzice byli świadomi tych problemów i umieli skutecznie reagować. Gdy dziecko doświadcza hejtu lub cyberprzemocy, należy podjąć odpowiednie kroki, aby zapewnić mu wsparcie. Oto kilka zasad, których warto przestrzegać w takich sytuacjach:

1. Bądź otwarty na rozmowę:

Regularnie rozmawiaj z dzieckiem o jego doświadczeniach w internecie. Twórz atmosferę zaufania, w której dziecko czuje się komfortowo, dzieląc się swoimi problemami. Stwórz przestrzeń, gdzie można rozmawiać o trudnych doświadczeniach.

2. Bądź empatyczny i wsłuchaj się w dziecko:

Gdy dziecko podzieli się z Tobą informacją o hejcie lub cyberprzemocy, słuchaj uważnie i okazuj empatię. Pokaż, że może Ci zaufać i że jesteś gotów mu pomóc. Zachęć do rozmowy o sytuacji, pozwól mu wyrazić uczucia i obawy. Bądź cierpliwy, nie oceniaj, staraj się zrozumieć jego punkt widzenia.

3. Traktuj sytuację poważnie:

Nawet jeśli hejt wydaje Ci się niegroźny, dla dziecka może to być bardzo trudne doświadczenie. Sprawdź, czy jest to jednostkowy incydent, czy powtarzająca się sytuacja.

4. Zabezpiecz dowody:

Zrób zrzuty ekranu, zapisz wiadomości lub komentarze. Mogą być one przydatne, jeśli zdecydujecie się zgłosić sprawę odpowiednim instytucjom.

5. Konsultuj się z odpowiednimi specjalistami:

Jeśli uznasz to za konieczne, porozmawiaj z nauczycielem, pedagogiem szkolnym lub innym specjalistą. Zgłaszaj obraźliwe treści na platformach społecznościowych, takich jak Instagram, TikTok czy Facebook.

6. Zabezpiecz dane dziecka w mediach społecznościowych:

Pomóż dziecku chronić jego dane osobowe i konta. Zachęć do korzystania z podwójnej weryfikacji, ograniczenia widoczności danych oraz blokowania osób szkodzących.

7. Poszukaj profesjonalnego wsparcia psychologicznego:

W niektórych przypadkach skonsultuj się z psychologiem lub terapeutą, aby pomóc dziecku poradzić sobie z emocjonalnymi skutkami trudnych doświadczeń.

8. Budowanie pewności siebie:

Pracuj nad budowaniem pewności siebie dziecka, wzmacniaj jego poczucie własnej wartości i wspieraj rozwijanie zainteresowań oraz pasji.

9. Skorzystaj z dostępnych źródeł wsparcia dla siebie

Jeśli nie wiesz, co zrobić, skorzystaj z telefonu dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci (800 100 100). Jest to bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, oferująca wsparcie i informacje na temat przeciwdziałania agresji i przemocy, cyberprzemocy, zagrożeń związanych z nowymi technologiami, wykorzystania seksualnego, kontaktu z substancjami psychoaktywnymi, depresji, myśli samobójczych oraz zaburzeń odżywiania.