Wskazówki, jak radzić sobie z prześladowaniem w sieci

Wirus COVID-19 wywołał wielką zmianę, która spowodowała, że wiele osób przeniosło swoje życie do internetowych przestrzeni społecznościowych. Chociaż Internet ma wiele zalet, zawsze istnieje ryzyko związane z nękaniem i nieżyczliwością. Bycie miłym i uprzejmym dla innych zawsze było najważniejsze, ale teraz nabiera szczególnego znaczenia.

1. Szanuj innych

Obowiązują te same zasady, które obowiązywały przed pandemią — traktuj innych tak, jak sam chciałbyś być traktowany.

- Niech życzliwość i uprzejmość zawsze będą twoim przewodnikiem.
- Naucz dzieci robić przerwy przed odpowiedzią, udostępnieniem lub zrobieniem czegokolwiek w pośpiechu. Zachęć je, aby wzięły oddech lub odeszły na chwilę od ekranu, zanim zareagują na przeczytaną treść.
- Przypominaj dzieciom, że rzeczy, które publikujemy w Internecie, nigdy nie są naprawdę prywatne, nawet jeśli stosujemy ustawienia prywatności. Każdy, z kim jesteśmy połączeni, może udostępniać online to, co robimy lub piszemy.

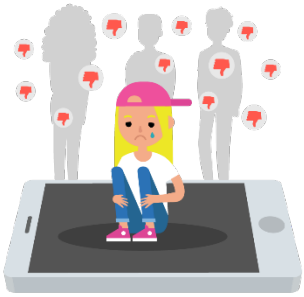
2. Szanuj zasady innych

Niektóre dzieci mogą nie mieć pozwolenia do korzystania ze wszystkich aplikacji lub mogą z nich korzystać w innym czasie niż pozostali.

- Każda rodzina ma swoje własne zasady i wartości, a dzieci nie powinny używać tego przeciwko sobie.
- Zachęcaj do empatii. Przypomnij dzieciom, aby pomyślały o tym, jak by się czuły, gdyby sytuacja uległa odwróceniu i gdyby to one nie mogły uczestniczyć w zajęciach czy zabawach.

3. Podejmij działanie

Jeśli ktoś jest niemiły dla Ciebie lub kogoś, kogo znasz, to:



- Masz prawo, aby się nie zgadzać. Różne opinie są w porządku. Nie wszystko musi być argumentem.
- Ignoruj osoby, które są niemiłe. Skieruj swoją uwagę na kogoś lub na coś innego.
- Zablokuj lub wycisz osobę w aplikacji, jeśli jest dostępna.
- Zgłoś tę osobę. Wiele aplikacji umożliwia zgłoszenie określonego posta, osoby lub grupy. Odwiedź Centrum Badań nad Cyberprzemocą, aby uzyskać obszerną i aktualną listę miejsc, do których należy się zgłosić.
- Wspieraj tych, którzy doświadczą prześladowania. Powiedz coś miłego i zachęć ich do ignorowania, blokowania lub zgłaszania takich zachowań.
- Szerz życzliwość. Melduj się u innych, komplementuj lub powiedz im, że za nimi tęsknisz. Gdybyśmy wszyscy to robili, to Internet mógłby być bardziej pozytywnym miejscem.

4. Bądź dla siebie miły

W trosce o własne zdrowie, wskazane jest aktywne spędzanie czasu poza siecią.

- Zachęcaj dzieci do oderwania się, choć na chwilę od Internetu.
- Przypominaj dzieciom, że ich wartość nie jest równa liczbie polubień, obserwujących lub komentarzy, które otrzymują w postach.
- Pomóż dzieciom stać się odpornym na cyberprzemoc. To ważna umiejętność, którą dzieci mogą rozwinąć, aby nieuprzejmość innej osoby nie musiała ich przytłaczać. Centrum Badań Cyberprzemocy ma świetne porady (https://cyberbullying.org/the-abc-model-to-build-resilience-against-cyberbullying), jak to zrobić.

  Jest to prosta struktura, która ma pomóc dzieciom w przeformułowaniu niepowodzeń, ich przekonania o tym, dlaczego tak się stało i konsekwencji tego. Przyjaciel, który nie odpowiada na komentarz, nie koniecznie jest zły, tylko może być w tym czasie zajęty. To nie jest powód do smutku, można się z nim później ponownie skontaktować.
- Potraktuj książki i filmy (https://cyberbullying.org/how-parents-can-build-resilience-with-activities-movies-books) jako kolejny sposób na naukę empatii i wzmacnianie odporności na cyberprzemoc.

5. Bądź przygotowany

Istnieje szansa, że Twoje dziecko nigdy nie będzie musiało stykać się z cyberprzemocą, ale jeśli tak się stanie, przygotuj się, zadając sobie następujące pytania:

- Co byś zrobił, gdyby ktoś zastraszał Twoje dziecko?
- Co byś zrobił, gdyby Twoje dziecko znęcało się nad innym?

To nie są normalne czasy; życie zmieniło się na zawsze. Jednak jedna rzecz, która się nie zmieniła, to znaczenie tego, jak traktujemy innych i siebie samych oraz jak uczymy dzieci działania i reagowania w tych trudnych czasach.