



Maj 2021

SŁOWA TAKŻE RANIĄ I NISZCZĄ CYBERPRZEMOC TO TEŻ PRZEMOC!

Gdy nękanie, ośmieszanie i zastraszanie wydarza się w Internecie – to jest to cyberprzemoc, z języka angielskiego *cyberbullying*. Zjawisko to się upowszechnia, ponieważ wszyscy spędzamy coraz więcej czasu w Internecie, mediach społecznościowych i na forach dyskusyjnych, dlatego tak ważne jest, by nauczyć się, czym jest i jak sobie radzić, gdy się z cyberprzemocą spotkamy, oraz jak wesprzeć swoje dziecko.

Kiedy mówimy o cyberprzemocy?

Definicja określa cyberprzemoc jako „przemoc poprzez prześladowanie, zastraszanie, nękanie, wyśmiewanie innych osób z wykorzystaniem Internetu i narzędzi elektronicznych, jak SMS, e-mail, fora dyskusyjne czy portale społecznościowe”.

Jak wygląda cyberbullying?

Cyberprzemoc przybiera najróżniejsze formy, ale najczęściej spotykane to:

- szczególnie złośliwe, np. zawierające wyzwiska, SMS-y, e-maile, wiadomości na portalach społecznościowych,
- rozpowszechnianie krzywdzących plotek lub kłamstw o kimś,
- rozesyłanie kompromitujących lub poniżających zdjęć lub filmów z czyimś udziałem,
- wysyłanie gróźb i zastraszanie,
- tworzenie fałszywych kont i profili podszywających się pod inną osobę.

Cyberprzemoc różni się od klasycznej przemocy tym, że a) atakujący pozostaje anonimowy, b) atak na ofiarę następuje przed szeroką publicznością oraz c) zatrzymanie rozprzestrzeniania się takiego ataku jest praktycznie niemożliwe.

Jakie są konsekwencje cyberprzemocy?

Objawy u nastolatka, który stał się celem cyberbullyingu, mogą obejmować niską frekwencję w szkole, obniżenie wyników w nauce, poczucie izolacji, osłabioną koncentrację, lęki i depresję, obniżoną samoocenę, a w najgorszym razie samobójstwo. Te objawy są takie same jak w przypadku przemocy innego rodzaju, ale trudniejsze do wyeliminowania, bo przemoc nie pozostaje w murach szkoły, ale jest przynoszona do domu.

Jak zapobiegać cyberprzemocy?

Zapobieganie składa się z dwóch rodzajów działań:

1. prewencyjnych:

- a) sprawdzanie okresowo ustawień prywatności na profilach dziecka,
- b) zezwalanie dziecku na kontakty internetowe tylko z osobami znanymi w „realu”,
- c) nauczenie dziecka kasowania kontaktów i blokowania kont osób zachowujących się agresywnie,
- d) angażowanie w zajęcia poza Internetem, żeby stały się wsparciem i odskocznią;

2. edukacyjnych, skierowanych do:

- a) rodzica
 - by był przygotowany na potencjalną sytuację cyberprzemocy,
 - by angażował dziecko w aktywność poza Internetem, co tworzy przestrzeń, dzięki której może ono się oddzielić od cyberprzemocy i odpocząć,
 - by skracał czas spędzany przez dziecko w Internecie, ponieważ to zmniejsza okazje do cyberprzemocy.

Żyj lepiej z EAP!



Infolinia EAP



E-mail EAP



Maj 2021

WEBINARY EAP –

MAJ 2021

Sprawdź webinary EAP zaplanowane na maj, załóż się do portalu:

www.myeap24.pl

b) dziecka

- by unikało dzielenia się zdjęciami – z wyjaśnieniem, że wszystko, co zostanie umieszczone w Internecie, może być rozpowszechnione bez zgody dziecka i stać się źródłem przezwisk, wyśmiewania i innej przemocy,
- by nie reagowało na zaczepki ze strony nieznanymi w „realu” osób, bo choć w Internecie można poznać ciekawych ludzi, to należy być w nim być superostrożnym,
- by rozumiało, czym jest cyberbullying i jak bardzo krzywdzi ofiarę oraz że gdy dziecko kogoś zaatakuje, narazi się na odwet.

Gdy nastolatek staje się celem cyberprzemocy, czuje się osamotniony i bezsilny, dlatego najważniejsze jest, by odbudować w dziecku poczucie własnej wartości dzięki wsparciu rodziców i najbliższych oraz specjalistów w tej dziedzinie.

„(...) przemoc karmi się milczeniem i czasem zabija!”

– Anonim

NEGATYWNE EMOCJE – GDY DZIECKO SOBIE NIE RADZI

Niektóre dzieci są od urodzenia niecierpliwe, nietolerancyjne i agresywne, gdy są niezadowolone. Takie zachowania dla 2-lątka mogą być normalne, a zdarzające się od czasu do czasu u przedszkolaka są do zaakceptowania, ale ważne, by obserwować, czy z wiekiem stają się coraz rzadsze i jak w ogóle dziecko radzi sobie z negatywnymi uczuciami.

Symptomy, że dziecko może potrzebować pomocy i powtórki z nauki o radzeniu sobie z negatywnymi emocjami:

- trudności w relacjach: gdy wybuchowość dziecka, szczególnie wobec rodzeństwa czy kolegów z klasy, związana jest z zachwianiem procesu uczenia się i rozwoju zdrowych relacji,
- zakłócanie życia rodzinnego: członkowie rodziny nie mogą ciągle ze względu na złość dziecka uważać na swoje zachowanie lub ograniczać życia rodzinnego czy wyjść do miejsc publicznych, takiej sytuacji trzeba się dogłębnie przyjrzeć, poszukać przyczyn, może innych niż brak samokontroli i, być może, użyć innych narzędzi wsparcia oraz wprowadzić naukę radzenia sobie z negatywnymi emocjami,
- agresja: powinna być ostatnim narzędziem w arsenale dziecka, ale gdy staje się pierwszym, to oznaka braku umiejętności rozwiązywania problemów i konfliktów, a także jest to swoiste wołanie o pomoc,
- zachowanie nieadekwatne do wieku: podczas gdy 2-latek może „trząść się” ze złości i położyć na podłodze w sklepie, to od 8-lątka oczekuje się radzenia sobie z tak silnymi emocjami, a gdy mimo to ciągle często mu się zdarzają wybuchy, to oznaka braku umiejętności samoregulacji emocjonalnej,
- ciągła frustracja: z wiekiem dziecko naturalnie coraz lepiej radzi sobie z przeszkodami i trudnościami i w ten sposób uczy się tolerować bezsilność oraz związaną z tym złość, ale gdy przejawy frustracji nie ustają z wiekiem, to dziecko może potrzebować wsparcia w budowaniu odporności na frustrację.

Nauka radzenia sobie z negatywnymi emocjami nie jest linią prostą i nie jest łatwa, a powtórki są niezbędne, by wzmocnić i wesprzeć dziecko. Umiejętność radzenia sobie z gniewem i negatywnymi emocjami to wyposażenie na całe życie.

A jak ty sam radzisz sobie z silnymi, negatywnymi emocjami? Dzieci bardzo dokładnie obserwują dorosłych.

Nie czekaj i zadzwoń! Jeśli Ty lub Twoje dziecko jesteście obiektami cyberprzemocy, porozmawiaj ze specjalistą, by przerwać krąg przemocy i wyjść z niego. **Jesteśmy, by Cię wspierać!**