

# Wskazówki Dotyczące Radzenia Sobie Z Prześladowaniem W Sieci

COVID-19 wywołał wielką zmianę, która spowodowała, że wiele osób przybyło do internetowych przestrzeni społecznościowych. Choć Internet ma wiele zalet, zawsze istnieje ryzyko związane z nękaniami i nieżyczliwością. Bycie miłym dla innych i siebie zawsze było najważniejsze, ale teraz jest szczególnie ważne.

## 1. Szanuj innych

Obowiązują te same zasady, które obowiązywały przed pandemią

- traktuj innych tak, jak sam chciałbyś być traktowany.

- Niech życzliwość zawsze będzie twoim przewodnikiem.
- Pomóż dzieciom nauczyć się robić przerwy przed odpowiedzią, udostępnieniem lub zrobieniem czegoś w pośpiechu.
  - Zachęć ich, aby wzięli oddech lub odeszli na chwilę od ekranu, zanim zareagują.
- Przypominaj dzieciom, że rzeczy, które publikujemy w Internecie, nigdy nie są naprawdę prywatne, nawet jeśli stosujemy ustawienia prywatności. Każdy, z kim jesteśmy połączeni, może udostępnić online to co robimy lub mówimy.



## 2. Szanuj zasady innych

Niektóre dzieci mogą nie mieć pozwolenia do korzystania z niektórych aplikacji lub korzystać z nich w tym samym czasie co inni.

- Każda rodzina ma swoje własne zasady i wartości, a dzieci nie powinny używać tego przeciwko innym.
- 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/zabawach.



## 3. Podejmij działanie

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

- Zgadzam się nie zgadzać. Różne opinie są w porządku. Nie wszystko musi być argumentem.
- Ignoruj ich. Skieruj swoją uwagę na kogoś lub na coś innego.
- Zablokuj lub wycisz osobę w aplikacji, jeśli jest dostępna.
- Zgłoś je. 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 są zranieni. Powiedz coś miłego i zachęć ich do ignorowania, blokowania lub zgłaszania.
- 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, obserwowanych lub komentarzy, które otrzymują we własnych postach.
- Pomóż dzieciom stać się odpornym. To ważna umiejętność, którą dzieci mogą rozwinąć, aby nieuprzejmość innej osoby nie musiała ich powalać. Centrum Badań Cyberprzemocy ma świetne porady, jak to zrobić. Jest to prosta struktura, która ma pomóc dzieciom w przeformułowaniu przeciwności, ich przekonania o tym, dlaczego tak się stało, i konsekwencji tego. Przyjaciel, który nie odpowiada na ich tekst, może nie być na niego zły i nie musi się tym smuć. Zamiast tego mogą uznać, że ich przyjaciel jest zajęty i mogą później ponownie się z nim skontaktować.
- Potraktuj książki i filmy jako kolejny sposób na nauczenie empatii i odporności.

## 5. Bądź przygotowany

Istnieje nadzieja, że 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 ich zastraszał?
- Co byś zrobił, gdyby znęcali 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 uczy my dzieci działania i reagowania w tych trudnych czasach.

