



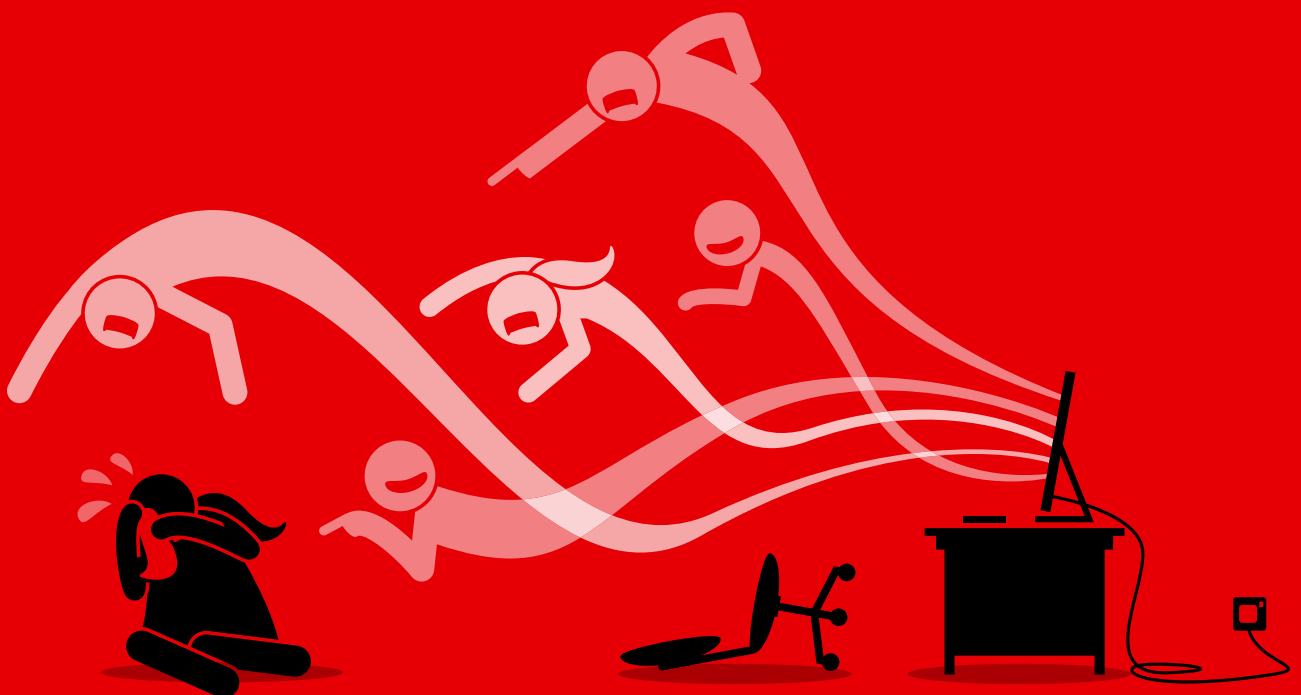
Salvați Copiii
Save the Children România

CUM ÎȚI PROTEJEZI COPILUL DE CYBERBULLYING

Dă block agresivității!

Copiii zilelor noastre nu au cunoscut lumea fără internet. Pentru ei, utilizarea tehnologiei digitale, comunicarea, conectarea și socializarea în spațiul virtual vin la fel de natural precum o plimbare prin parc duminică după-amiază. De cele mai multe ori, tehnologia reușește să aducă copiii și tinerii împreună, într-o manieră încă nu 100% înțeleasă și acceptată de către generația deja adultă. De asemenea, accesul către o lume infinită de cunoaștere nu a fost nicicând mai facil – realmente, la un click distanță.

Ce facem însă când tehnologia este folosită pentru a răni și a aduce rușine, teamă, jenă, discreditare, însingurare, izolare, frustrare, într-un mediu care pe lângă multitudinea de beneficii, are și un deficit major – îi lipsește butonul de DELETE? Permanența și posibilitatea mică de a limita cyberbullying-ul, fac ca acest fenomen să aibă un impact negativ uriaș asupra tuturor actorilor din spațiul virtual – victimă, martor, agresor.



Ce este cyberbullying-ul?

Spre deosebire de situațiile clasice de bullying, în care comportamentele de hărțuire se întâmplă față în față, iar victima are posibilitatea de a-și identifica agresorul și de a ști cui să atribuie comportamentul agresiv, în mediul online acest lucru, de multe ori, nu este posibil. În plus, dacă în realitate, în dimensiunea offline, comportamentul de bullying se oprește la un moment dat iar situația umilitoare sau agresivă se încheie, hărțuirea online pare să fie fără sfârșit – ne urmărește în camera proprie, pe tableta personală, pe laptopul din sufrageria familiei, pe telefon în timp ce bem o cană de ceai la bucătărie etc.

În ciuda faptului că nu își cunoaște hărțuitorul, un copil victimă de cyberbullying va trăi cu impresia că nu va reuși să scape de el niciodată și nicăieri.

Vorbim de cyberbullying, ori de câte ori o persoană:

- trimite mesaje răutăcioase și/sau amenințătoare unei alte persoane, folosindu-se de dispozitive mobile sau internet;
- răspândește în mediul virtual zvonuri, mesaje de discreditare sau dezvăluie secrete neplăcute despre o altă persoană, afectându-i în mod negativ reputația;
- trimite mesaje negative pe telefonul altei persoane, atât SMS-uri, cât și mesaje trimise prin intermediul unor aplicații online, de cele mai multe ori sub identitate falsă sau ascunsă;
- creează spații virtuale (website, blog, cont de Facebook) cu conținuturi în care altcineva este ridiculizat (filme, desene, fotografii, texte etc.);
- sparge contul de e-mail al altei persoane și se folosește de identitatea acesteia pentru a trimite mesaje/ materiale de amenințare sau menite să producă suferință;
- inițiază discuții în care anumite persoane sunt invitate să dezvăluie informații personale, care sunt ulterior trimise altora;
- trimite altora fotografii compromițătoare ale unei persoane, fără a avea consimțământul acesteia;
- folosește parola altei persoane pentru a-i modifica profilul pe rețele de socializare, sau a posta în numele acesteia conținuturi și mesaje jignitoare la adresa altora;
- exclude deliberat alte persoane din grupuri de comunicare online;
- postează mesaje false, jignitoare sau menite să producă suferință, în diverse spații virtuale;



Ca și în cazul bullying-ului din viața offline, toate comportamentele exemplificate mai sus, vor fi realizate **în mod repetat, cu intenția clară de a produce suferință** și cu **asigurarea că există un public cât mai numeros** pentru fiecare postare răutăcioasă sau jignitoare. Așa cum nu orice comportament violent este bullying, nu orice glumă din mediul virtual devine cyberbullying. Copiii au însă nevoie de sprijin pentru a identifica granița fină dintre amuzament și ridiculare, astfel încât, să nu contribuie prin reacția lor de susținere – care în mediul online se traduce în „like”, „share” sau „comment”, la amplificarea unui comportament de natură să aducă suferință.

Care sunt consecințele acestui comportament de hărțuire?

Spre deosebire de alte forme de bullying, cyberbullying-ul are un caracter permanent și anonim, care face ca impactul său negativ să fie uriaș. Mesajele de cyberbullying pot invada fiecare colțisor de viață intimă a unui copil, prin dispozitivele care îl însoțesc – telefon, tabletă, iPad, laptop, smart watch, în camera proprie, în bucătărie sau pe canapeaua din sufragerie. Aproape orice părinte crede că, atunci când este acasă, copilul său este protejat de orice comportament care l-ar putea răni. Cyberbullying-ul face excepție, neputând fi blocat de ușa și pereții casei.

Protejați de anonimat, copiii care fac cyberbullying nu au ocazia să vadă imediat suferința pe care comportamentul lor îl aduce în viața celorlalți copii – copiii victimă. Asta face ca hărțuirea să se producă cu ușurință, departe de protecția empatiei, regretului și a compasiunii pe care adeseori copiii le simt atunci când își dau seama că și-au rănit un coleg.

Nici copiii „martori” ai unui comportament de cyberbullying nu vor considera neapărat că fac ceva rău sau că devin parte a problemei, atunci când printr-un banal „like” sau „share” contribuie la „rostogolirea” unui mesaj de hărțuire.

Cât despre copiii „victime”, aceștia trăiesc un sentiment intens de însingurare, teamă, tristețe, uneori disperare ce vine din neputința de a ieși din această situație.

Este așadar superficial și naiv să credem, ca părinți, că cyberbullying-ul îi afectează doar pe copiii victime. Cu cât vom înțelege mai repede că, într-o situație de acest fel toți copiii sunt victime, indiferent de rolul specific pe care îl au, cu atât vom fi mai bine pregătiți să găsim soluțiile optime pentru a-i ajuta să navigheze pe ape virtuale line.

Ca orice formă de bullying, și cyberbullying-ul este direct corelat cu tulburări de sănătate mentală în rândul copiilor, cu consum de substanțe sau suicid. Referindu-ne specific la copiii victime, ne putem aștepta la consecințe negative în planul rezultatelor școlare, sănătății fizice și confortului emoțional. Ei au șanse mai mari decât alți copii să:

- dezvolte depresie sau tulburări de anxietate, trăind sentimente acute de tristețe, însingurare, teamă și îngrijorare;
- aibă dificultăți de somn și alimentație (ex. pot dormi puțin și agitat; vor avea dificultăți de trezire dimineața, înainte de a pleca la școală; își vor pierde pofta de mâncare sau pot exprima nevoia de a «ronța» constant ceva, fără să le fie neapărat foame);
- își piardă interesul pentru activități care odinioară le făceau mare plăcere (ex. joaca, citit, interacțiune cu cei din jur etc.);
- aibă frecvent dificultăți de sănătate (ex. dureri de cap, stări febrile, greață, dureri de stomac);
- înregistreze o scădere, aparent nejustificată, a rezultatelor școlare, însoțită de absenteism sau chiar refuzul de a merge la școală;

În ceea ce îi privește pe copiii care sunt autorii comportamentelor de cyberbullying, este întâlnită adesea o agravare a comportamentelor violente, de risc, și în mediul offline, pe măsură ce aceștia intră în anii adolescenței. Astfel, copiii care au experiențe de a agresa, online sau offline, sistematic colegii, au șanse ca în adolescență și la vârsta adultă să:

- consume alcool și alte substanțe cu risc crescut pentru sănătatea lor fizică și emoțională;
- aibă comportamente violente și delincvente, de vandalism, violență fizică extremă, furt, abandon școlar;
- se implice prematur în relații sexuale cu risc;
- devină adulți cu risc crescut de comportament ilegal, violență domestică și abilități minime de menținere a unui loc de muncă;

Este important, ca părinți, să nu minimizăm consecințele situațiilor de cyberbullying asupra copiilor, gândindu-ne că sunt limitate în timp și vor fi repede uitate.

În perioada pubertății și adolescenței, copiii au tendința să trăiască dramatic experiențele de viață, cu intensități emoționale crescute, și cu convingerea că vor fi durabile în timp. Ei nu au încă maturitatea și înțelepciunea care ne ajută, pe noi, adulții, să dăm fiecărei situații o importanță relativă, limitată în timp și ca impact emoțional. La 13 sau 16 ani fiecare experiență cotidiană pare eternă și esențială, iar acest tip de gândire îi face pe copii vulnerabili în fața situațiilor negative și umilitoare.



Ce poți face ca părinte...

... când copilul tău este implicat într-o situație de cyberbullying?

Copiii care se implică în situații de cyberbullying, au adesea un istoric de bullying și în mediul offline, la școală sau în alte locuri de socializare. Ei au tendința de a ține secretă activitatea pe care o desfășoară online, schimbând cu ușurință programele pe care le utilizează atunci când se apropie un părinte. De obicei petrec foarte mult timp online și tolerează cu dificultate frustrarea de a nu fi în fața unui dispozitiv virtual. Au adeseori conturi multiple pe rețele de socializare.

Așa cum ne pregătim și educăm copiii pentru orice situație de viață, și comportamentul în mediul online are nevoie de ghidaj și supervizare. Discutați cu copiii despre comportamentele sociale pozitive și dezirabile, atât în offline cât și în online. Spațiul online este unul al socializării ce trebuie ghidat de aceleași reguli de conduită ca și cel offline – comportamentele sunt acceptabile, câtă vreme ceea ce se întâmplă nu rănește pe nimeni și nu ne aduce suferință personală. Dincolo de aceste două limite simple și clare, care ne ajută să rămânem în siguranță, copiii își pot exersa abilitățile de negociere și socializare. De asemenea, în orice discuție cu copiii, stimulați-le empatia și întrebați-i cum s-ar simți dacă ei înșiși sau cineva la care țin cu adevărat ar fi victima unui comportament de cyberbullying.

De asemenea, copiii au nevoie să învețe întâi în offline, cum să rezolve situațiile contradictorii fără cuvinte și comportamente violente, cum să fie atenți la ce se întâmplă în jurul lor, cum să se apere cu ajutorul cuvintelor, cum să-și facă prieteni și să le ceară ajutorul la nevoie.

Încurajați-i pe copii să vorbească despre școală, prieteni, evenimente sociale și acordați atenție conversațiilor lor cu alți copii. Astfel ați putea să descoperiți primele indicii cu privire la eventuala implicare a copiilor în situații de bullying și cyberbullying deopotrivă. Ajutați-i pe copii să învețe abilitățile sociale de care au nevoie pentru a-și face noi prieteni. Un copil încrezător, înconjurat de prieteni, are șanse mici să fie victimă a cyberbullying-ului sau să fie violent online cu alți copii. De asemenea, înconjurat de prieteni, va fi suficient de încrezător pentru a lua atitudine, atunci când va fi martorul unui comportament de cyberbullying.

Dincolo de aceste demersuri educaționale mai degrabă preventive, ajută și următoarele reguli „administrative”:

- folosiți, și voi ca părinți, și copiii voștri, dispozitivele digitale, în spațiul comun al familiei, astfel încât să puteți monitoriza cu ușurință, activitatea virtuală a copiilor; dincolo de identi-

ficarea potențialelor riscuri, veți avea ocazia să descoperiți care sunt interesele și preferințele copiilor voștri;

- peste noapte, dispozitivele digitale vor fi depozitate în afara camerei copilului; astfel, nu doar că veți descuraja activități online nocturne, dar veți contribui la somnul de calitate al copilului vostru, nealterat de efectele negative ale „luminii albastre” a ecranelor;
- asistați copilul atunci când deschide un cont nou, de mail, chat, blog, Facebook etc. și monitorizați constant conținuturile postate de acesta; înainte de a deschide un cont pentru copilul vostru, interesați-vă cu privire la prevederile legale legate de vârsta minimă pe care un copil trebuie să o aibă înainte de a avea, de pildă, propriul cont de Facebook. Aceste limitări sunt departe de a fi întâmplătoare; ele sunt de obicei recomandate urmare a nivelului minim de maturizare emoțională și socială pe care fiecare copil trebuie să îl aibă înainte de a se aventura într-un nou context de viață;
- încurajați-i pe copiii să aibă comportamente de „reparare” față de persoanele pe care le-au rănit; pedeapsa sau un „iartă-mă” spus cu forța nu le insuflă copiilor empatie și bucuria conectării cu ceilalți; acestea vin natural abia atunci când facem un comportament pozitiv față de altcineva și avem ocazia să vedem personal bucuria acelei persoane. Apreciați momentele de generozitate și compasiune ale copilului față de ceilalți. Arătați-i că astfel de comportamente sunt valorizate și ajutați-l să le descopere valoarea intrinsecă și sentimentul de bine pe care fiecare om îl trăiește când face o faptă bună;
- chiar și când aveți dovada că, copilul face cyberbullying, să nu credeți că aveți un copil „rău”. Prin comportamentele și atitudinea lor, copiii ne arată că ceva problematic se întâmplă. De asemenea, profitați de această situație, pentru a reflecta în ce măsură empatia, toleranța, generozitatea, curajul, cooperarea și prietenia, au fost subiecte explicite de discuție între voi și copilul vostru.

... când copilul tău este victimă de cyberbullying?

Copiii care sunt victimele unui comportament de cyberbullying, vor prezenta adesea semne similare celor ce apar în situațiile de bullying tradițional. De asemenea, ei vor evita adesea discuțiile cu privire la activitatea lor online, vor manifesta emoții de iritare, furie, tristețe, nemulțumire, de obicei imediat după ce folosesc computerul sau orice alt dispozitiv de comunicare. De asemenea, frecvența sau durata activităților în online poate să scadă brusc într-o situație de cyberbullying.

Este posibil ca uneori, de teama restricționării activității online, copiii să vă ascundă experiențele lor negative. Este important ca ei să știe că o situație de cyberbullying nu îi va duce către o nouă pierdere – a telefonului, tabletei etc.; ei deja au pierdut încredere, siguranță, prieteni, reputație, stimă de sine. Însă, acolo unde s-au petrecut aceste pierderi, trebuie



Material realizat de Diana Stănculeanu - psihoterapeut și coordonator de programe în cadrul Organizației Salvați Copiii.

căutate și soluțiile – în online. Ajutați-l să învețe modalități de a bloca și raporta comportamente de hărțuire; de a ignora informații neplăcute, care uneori sunt amplificate printr-o replică scrisă la nervi; de a selecta cu atenție prietenii cu care interacționează online și de a împărtăși cu precauție, sau deloc, informații (scrise, vizuale) de natură personală (ex. parole, adrese, date de contact etc.). De asemenea, a cere ajutorul unui adult atunci când sunt „bombardați” de conținuturi care îi fac să se simtă inconfortabil, este o abilitate socială extrem de importantă.

ctrl_AJUTOR



Aveți o îngrijorare, nelămurire sau întrebare legată de activitatea copilului pe Internet.
Apelați cu încredere la specialiștii **ctrl_AJUTOR**.

esc_ABUZ



Ai găsit ceva pe internet ce poate fi periculos pentru un copil sau adolescent?
Raportarea la **esc_ABUZ** este primul pas.
Email: abuz@oradenet.ro

Telefon: **031 80 80 000** • Email: ajutor@oradenet.ro • Facebook: **Ora de Net**