

Cyberprzemoc nie ogranicza się tylko do „złych dzieci”. Cyberprzemoc dotyczy każdego i każde dziecko może stać się cyberagresorem.

To, że Twoje dziecko używa cyberprzemocy nie oznacza, że jesteś złym rodzicem – musisz mu jednak pomóc w zaprzestaniu tego typu działań i zrozumieniu ich negatywnego znaczenia.

#### Zauważenie i zrozumienie objawów, że dziecko używa cyberprzemocy jest podstawą pomocy jaką może rozpocząć rodzic. Rzeczy, które mogą Cię zaniepokoić to:

- Twoje dziecko ma dużą liczbę kont społecznościowych w wielu witrynach.
- Słyszysz obelgi, uwagi lub sarkastyczny śmiech, gdy dziecko jest w trybie online lub gdy wysyła SMS.
- Dziecko staje się skryte jeśli chodzi o jego aktywności online: szybko zmienia ekran lub ukrywa swoje urządzenie mobilne, jeśli mu przerywasz lub pytasz o to co robi może stać się zirygowane.
- Dziecko spędza długie godziny w internecie, niemal obsesyjnie, np. aby być online wstaje wcześniej podczas gdy reszta rodziny śpi.
- Twoje dziecko spędza czas z przyjaciółmi, którzy zachowują się w sposób, który jest niepokojący lub są całkowicie obojętne. Często dzieci angażują się w cyberprzemocy, aby pasować do grupy rówieśniczej.
- Dziecko nie zwraca uwagi, że jego słowa lub działania mogą kogoś ranić.

#### Dlaczego dziecko zaczyna używać cyberprzemocy?

- Cyberprzemoc to często sposób na pozbycie się nudy.
- Dzieci używają cyberprzemocy jako sposobu, aby dostarczyć sobie emocji i wprowadzić więcej dramatyzmu w swoje dramaty w ich życiu, a stają się życie. Traktują to jako formę rozrywki.
- Cyberprzemoc może dać poczucie władzy i statusu dla agresora.
- Posiadanie publiczności, która śmieje się z działań cyberagresora daje mu poczucie kontroli i znaczenia.
- Wiele osób, które angażują się w cyberprzemocy poddawane są presji. Chcą zmienić się albo nie być postrzegane jako zwyczajne lub nudne.
- Niektórzy naprawdę nie wiedzą, że robią coś złego. Widzą swoje działania tylko jako nieszkodliwy żart, zwłaszcza gdy mają poczucie, że każdy to robi.
- Tacy, którzy nękać innych często uważają, że ofiara na to zasługuje. Mogą postrzegać ofiarę jako kogoś, kto myśli zbyt wiele o sobie, lub kogoś, kto „ukradł” chłopaka lub dziewczynę.
- Online, istnieje poczucie nietykliwości. Dzieci wierzą, że nie zostaną złapane i wiele znęcających używa anonimowych tożsamości, aby uniknąć wykrycia. To jeden z powodów, że cyberprzemoc może być kontynuowana bardzo długo.
- Dziecko nigdy nie widzi bólu ofiary, co sprawia, że coraz trudniej jest mu zachować się empatycznie i znacznie łatwiej kontynuować działania przemocowe.

## Kroki jakie możesz podjąć jako rodzic jeśli podejrzewasz, że Twoje dziecko używa cyberprzemocy:

### Krok 1

#### Porozmawiaj ze swoim dzieckiem o cyberprzemocy

- Chociaż może być złe i zranione, ale Ty skup się na jego działaniach i zachowaj spokój.
- Niech Twoje dziecko wie, że jesteś świadomy cyberprzemocy. Poproś, aby powiedziało dokładnie, co zrobiło, i do jakiego stopnia. Jeżeli nie może/ nie chce samo opowiedzieć, pokaż dowód cyberprzemocy jeśli go masz.
- Wytłumacz, że to co robi jest niedopuszczalne. Nastolatki czasami uważają, że są to „tylko żartów”. Ale ważne jest, aby poinformować ich, że to, co jest śmieszne do jednej osoby może być katastrofalne do drugiego. I muszą wiedzieć kiedy należy się zatrzymać.
- Spróbuj wywołać w dziecku empatię. Pomóż mu zrozumieć konsekwencje swoich działań. Zapytaj je, jak ono by się czuło, gdyby ktoś robił te same rzeczy w stosunku do niego lub do kogoś, kogo kocha, jak rodzeństwo lub kuzyna.
- Porozmawiaj z nim o znanych przypadkach, gdy rzeczy doprowadziły do bardzo tragicznych rezultatów. Zapytaj je, jak by się czuło, gdyby jego zachowanie doprowadziło do tego.
- Postaraj się, aby zrozumieć, dlaczego działa w ten sposób. Stara się dopasować do grupy rówieśniczej? Stara się być bardziej popularne i lubiane przez innych? Jest złe o coś w domu, np. rozwód rodziców, albo przeprowadzka? Czy zostało same prześladowane i stara się zemścić?
- Porozmawiaj z nimi o powadze jego działań. Niech wie, że jego działania mogą mieć charakter karny, i poproś je, aby wyobraziło sobie jak by się czuło, gdyby jego działania były zgłaszane na policję lub do władz szkolnych.

### Krok 2

#### Podjęcie działań w domu, aby zatrzymać zachowanie cyberprzemocowe

- Uważnie monitoruj domowe komputery i wykorzystania urządzenia. Przenieś komputer z pokoju dziecka do wspólnej przestrzeni jak np. kuchnia czy salon, dzięki czemu możesz sprawdzać na bieżąco działania dziecka na komputerze. Może być również konieczne, aby ograniczyć ilość czasu jaki dziecko spędza w Internecie.
- W zależności od nasilenia ataków i jak długo to trwa, możesz zainstalować oprogramowanie monitorujące na komputerze dziecka, jak również na jego urządzeniu mobilnym.
- Zachęcaj dziecko do usunięcia raniących wiadomości, filmów, zdjęć lub innych materiałów jakich użyło w celu cyberprzemocy.
- To nie jest realne, że dziecko przestanie używać wszystkich mediów społecznościowych. Raczej, musi nauczyć się ich używać z namysłem i szacunkiem - i można mu w tym pomóc, nadal rozmawiając z nim i tworząc proste zasady.
- Jeśli zastraszanie trwa, może jedynym wyjściem jest zabrać dziecku urządzeń mobilnych i/lub komputera całkowicie na pewien okres czasu.

### Krok 3

#### Poproś o pomoc specjalistów

- Czego nie robić jeśli dziecko jest zaangażowane w cyberprzemoc:
1. Nie próbuj zaprzeczać sytuacji lub szukać kogoś innego jako winnego. Twoje dziecko potrzebuje Ciebie jako przewodnika, który mu pokaże, jakie błędy popełnił i co zrobić żeby naprawić wyrządzone szkody.
  2. Obwinianie „te dziewczyn na obozie” lub „tych nowych przyjaciół poznała” może w sobie zawierać ziarno prawdy, ale trzeba, pomóc dziecku aby zobaczyło swoją rolę i to co zrobiło.
  3. Jeśli Twoje dziecko używało cyberprzemocy w odwecie, musi wiedzieć, że to nie uzasadnia jego działania.
  4. Należy uważać, aby nie zakładać, że nasze dziecko „nie mogło zrobić czegoś takiego”. Wiele rodziców dziwi się, że ich dziecko jest zdolne do zachowania jakiego nigdy by nie przypuszczali.