ПОРАДИ БАТЬКАМ

Як не допустити потрапляння дітей у злочинні інтернет-спільноти:

♦ приділяти більшу увагу психологічному стану дитини;

♦ перевіряти шкіру дитини на наявність пошкоджень. У разі їх виявлення – з'ясовувати обставини, за яких вони з'явилися. Особливу увагу слід звертати на пошкодження у формі кита;

♦ перевіряти облікові записи (акаунти) дитини в соціальних мережах та групи, до яких входить акаунт. Перевіряти спілкування у приватних чатах;

♦ звертати увагу на коло спілкування дитини;

♦ намагатися зайняти вільний час дитини спортивними або культурними секціями;

♦ обов'язково контролювати те, які фото- та відеофайли є в гаджетах дитини;

♦ встановлювати функцію «батьківський контроль» на всіх гаджетах дитини.

Поради психологів

• Боятися треба не інтернет-ігор. Найбільш серйозні проблеми в житті підлітків не інтернет-новинки, а погані стосунки з батьками, булінг в школі чи в інтернеті. Це може спровокувати сильні проблеми з психікою, зокрема підліткову депресію.

• Спілкування з дітьми і довіра. Спільна риболовля і походи. Це час, щоб зупинитися і вислухати дитину, дізнатися про її переживання. З дитиною потрібно розмовляти. Ніколи не обвинувачувати і не засуджувати її.

• Розумний контроль. Правила мають бути чіткими, але прозорими, підкреслює вона. Втім, контроль – це вторинне. Головне – довіра і добрі стосунки.

• Відверто про небезпеки. Потрібно відверто говорити з ними про всі ризики, щоб діти розуміли, якими будуть наслідки їхньої необережності. Такі відверті розмови також сприяють взаємній довірі і захищають від небезпечних захоплень в інтернеті.

• Тривожні дзвіночки. Слід негайно бити не сполох, якщо дитина проводить в інтернеті більш як три години на день, тобто якщо дитина мовчазна, має поганий апетит, не має інтересу до життя та не має інших захоплень й інтересів поза інтернетом.

Яку шкоду може завдати кібербулінг?

Зрозуміти масштаб шкоди, яку може завдати кібербулінг, і способи боротьби з ним:

1) через опис відомих випадків і порівняння кібербулінгу з досить давно відомим реальним булінгом для виявлення особливостей віртуальної форми нападок;

2) через індивідуально-типологічний підхід, адже різні діти по-різному реагують на спрямовану на них жорстокість у віртуальному світі;

3) через оцінювання масовості віртуальних практик сучасних дітей і тієї ролі, яку вони відіграють у формуванні життєвого світу підлітків – для спроби прогнозування тенденцій найближчого майбутнього і окреслення принципів профілактики кібербулінгу.

Цькування у школі – булінг. Цькування в інтернет-просторі – кібербулінг. Діти часто цього не усвідомлюючи поводять себе жорстоко, а жертви цькувань бояться скаржитися батькам. Та й навіть, знаючи про проблему, дорослі не завжди розуміють, як потрібно діяти. В Україні з 2018 року з'явилася **гаряча лінія з питань протидії булінгу її номер 116000.**

Насилля в дитячому середовищі – так званий булінг – від банальних насмішок однокласників до жорстокого побиття, синців і навіть струсу мозку, це реальні історії з життя українських дітей і наслідки пережитого здебільшого непоправні.

Ті люди, які приходять на лікування до психотерапевтів-психологів, ті люди, які потім стали неуспішними в житті, то дуже багато, на жаль, пацієнтів розповідають про булінг. Розповідають про такі страшні для них переживання і саме найтяжче було для них, що ні від учителів, ні від, головне, батьків, вони не мали підтримки. Страждають у дорослому житті жертви цькувань, стосовно ж кривдників найчастіше вони переносять свою жорстоку поведінку у стосунки з колегами по роботі, у сім'ю, не стримують агресію в громадських місцях, і все через безкарність за знущання в школі.

Що ж можна дізнатися, набравши цей номер?

Ми маємо чітко розуміти, що це не проблема дітей, це проблема дорослих і вирішити це не діти винуваті, а дорослі. Лише дорослі можуть припинити дитячі цькування, але, як саме діяти аби не погіршити ситуацію? Як говорити з дитиною та чи передбачена відповідальність за булінг в українському законодавстві?

На ці та інші запитання, відповіді можна почути, зателефонувавши за спеціальною гарячою лінією 116000.

Гаряча лінія 116000 працює для батьків, у яких є підозри , що в їх дітей є якісь проблеми в школі, що дітей цькують. На цій гарячій лінії батьки можуть отримати консультацію з приводу того, які є ознаки того, що з дитиною таке може відбуватися та що робити в ситуації, якщо батьки виявили, що над дітьми відбувається цькування. Слід прислухатися до своїх дітей, помічати зміни в їх поведінці, чути, коли їм потрібна допомога, лише батьківська підтримка зможе вирішити дитячі проблеми зараз і допоможе уникнути їх у майбутньому.