

ВОДИЛКИ ЗА РОДИТЕЛИ И НАСТАВНИЦИ



НАСИЛСТВО ВО ДИГИТАЛЕН ПРОСТОР

Што е Сајбер насилство или cyberbullying?

Сајбер насилството е форма на насилство што се одвива преку дигитални уреди како што се телефони, таблети и компјутери. Обично вклучува повторено агресивно однесување, честопати поврзано со нерамнотежа на моќ - особено меѓу врсниците. Иако најчесто се јавува во социјалната динамика поврзана со училиштето, не секоја груба порака или конфликт се квалификува како насилство. Вистинското насилство во дигиталниот простор вклучува постојано вознемирување, понижување или закани.

Колку е честа оваа појава?

Според достапни истражувања и извештаи во Северна Македонија, сè поголем број млади лица се соочуваат со различни форми на насилство. Иако точниот процент варира во зависност од изворот, податоците од образовни институции, граѓански организации и истражувачки проекти како MkSafeNet укажуваат дека значителен број тинејџери имаат барем едно негативно онлајн искуство што може да се класифицира како насилство во дигитален простор. Иако овие појави се загрижувачки, важно е да се нагласи дека поголемиот дел од младите не учествуваат во насилство во дигиталниот простор. Напротив, многу од нив активно се залагаат за дигитална култура базирана на почитување, емпатија и одговорност.

Препознавање на знаците

Сајбер насилството не секогаш доаѓа со видливи знаци, но постојат промени во однесувањето на кои можете да обрнете внимание. Тие може да вклучуваат тешкотии со спиењето, ненадејни промени во онлајн навиките (како постојано проверување на социјалните медиуми), пад на оценките, неподготвеност за одење на училиште, изрази на беспомошност или пониска самодоверба. Во случаи кога е вклучено и физичко малтретирање, може да забележите оштетени или исчезнати предмети или необјаснети повреди.

Што да направите ако вашето дете е жртва на насилство во дигитален простор

Ако вашето дете се соочува со Сајбер насилство, останете смирени и понудете поддршка. Создадете простор за искрен разговор - разговарајте за тоа што се случило, како се чувствува и што може да направи следно. Советувајте го да не реагира или да возвраќа. Наместо тоа, помогнете му да го блокира сторителот и зачувајте ги сите докази.

Вклучете го вашето дете во одлучувањето како да одговори. Поддршката - а не контролирањето - помага да се изгради самодоверба.

Родителите прашуваат: Што треба да направам ако моето дете ги малтретира другите преку интернет?

Започнете со разговор: слушајте внимателно, соберете ги фактите и избегнувајте брзо донесување заклучоци. Доколку е потребно, со почит проверете ги нивните уреди или онлајн активности за да го разберете целиот контекст. Обидете се да идентификувате какви било основни емоционални или социјални предизвици што можат да влијаат на нивното однесување.

Повеќе совети за сајбер насилството

Кога вашето дете бара помош – Прво слушајте

Ако вашето дете отворено каже дека било малтретирано или цел на говор на омраза, тоа е веќе позитивен чекор. Многу деца избираат да не им кажат на своите родители, па кога ќе го сторат тоа, важно е да одговорите со емпатија. Започнете со слушање – разберете не само што се случило, туку и како се чувствувало вашето дете.

Останете смирени. Избегнувајте претерување со реакциите или веднаш соочување со другите. Наместо тоа, фокусирајте се на собирање факти и покажување на вашето дете дека сте тука да му дадете поддршка, а не да судите.

Вклучете го вашето дете во процесот

Сајбер насилството честопати ги прават децата да се чувствуваат немоќни или понижени. Со вклучување на вашето дете во процесот на наоѓање решенија, му помагате да го врати чувството на контрола и лична моќ.

Разговарајте внимателно, а не импулсивно

Во Северна Македонија, како и на други места, брзоплетото дејствување – како што е веднаш јавување во училиштето или соочување со други родители – понекогаш може да ја влоши ситуацијата. Ако другите ученици дознаат за интервенција на возрасни, вашето дете може да се соочи со понатамошно исклучување или исмејување. Затоа секој одговор треба внимателно да се разгледа и, секогаш кога е можно, да се координира со вашето дете.

Целта е да се врати самопочитта

Повеќе од казнување на одговорното лице, приоритет треба да биде помагањето на вашето дете да го врати достоинството и самодовербата. Понекогаш ова значи спротивставување на насилникот; друг пат, тоа значи да се повлечете со сила. Заедно, можете да одлучите за најдобриот пат напред.

Моќта на отпорноста

Иако мора да продолжиме да работиме на елиминирање на сајбер насилството исто така треба да ја препознаеме долгорочната вредност на отпорноста. Животот секогаш ќе вклучува предизвици, а учењето да се справиме со нив им помага на децата да станат посилни. Отпорноста не се учи во теорија - таа се гради преку искуство од реалниот живот.

Затоа, дајте му на вашето дете простор да расте, но потсетете го дека никогаш не е само. Вашето присуство и поддршка се основа на нивното закрепнување и сила.



„Секој клик има последица – избери љубезност, не насилство.“



За повеќе информации за сајбер насилството и онлајн безбедност, посетете го: www.mksafenet.mk



Текстот ги одразува само ставовите на авторот, и Комисијата не може да се смета за одговорна за каква било употреба на информациите содржани во неа.