

ЕКСПЕРТИТЕ СЪВЕТВАТ

Сред всички рискове и опасности, които крие интернет, това, с което най-голям брой деца се сблъскват лично и на което почти всички са били поне свидетели, е онлайн тормозът между връстници. Той се осъществява от деца и тийнейджъри, като начин да обидят, отмъстят или просто да се пошегуват с другите.

Онлайн тормозът се проявява под различни форми: може да бъде създаването на фалшив профил или хакване на профил в социална мрежа; публикуване на подигравателни или унизителни снимки или клипове в социалните мрежи или в сайтове като Vbox7 и YouTube; изпращането на обидни или заплашителни съобщения чрез Viber, WhatsApp, Snapchat и други мрежи.

Онлайн тормозът...

- може да се извършва от всяко устройство, свързано към интернет (смартфон, лаптоп, компютър);
- често е насочен към по-уязвим съученик (от различен етнос или изглеждащ по различен начин);
- може да започне като опит за шега, но може да бъде и целенасочено отмъщение;
- може да се случва 24/7, защото интернет е достъпен навсякъде и по всяко време;
- достига до много по-широк кръг от хора освен до съучениците и приятелите на жертвата, тъй като интернет пространството има огромен брой потребители и всеки може да види дадено съдържание;
- може да предизвика нежелание за ходене на училище и за общуване с връстници, страх от използването на интернет, изолиране от другите, тревожност, дори телесни симптоми като главоболие и болки в стомаха.

Съвети към деца и тийнейджъри

Как да се предпазя?

Използвай настройките на профила си социалната мрежа. В социалните мрежи като Фейсбук има настройки за сигурност, където сам/а можеш да определиш кой може да вижда профила ти и това, което качваш и пишеш на стената си. Ако направиш така, че само твоите близки приятели да могат да правят тези неща, е много по-малко вероятно някой да те тормози в интернет. Всички настройки за безопасност можеш да получиш и наведнъж, ако само се регистрираш с истинската си възраст или близка до нея (която да е под 18 г.).

Общувай с уважение

Добре е да се стараем да сме позитивни и да се отнасяме с уважение към другите, когато общуваме онлайн. Така няма да предизвикваме и обиди от тяхна страна.

Какво да направя, ако някой ме тормози онлайн?

Не отвръщай на обидите, а опитай да говориш с него

Когато някои те обиди онлайн, това може да те ядоса, но, ако го обидиш и ти на свой ред, конфликтът само се задълбочава. Опитай най-напред да говориш с него и да му обясниш, че това,

което е написал за теб или качил онлайн, те обижда. Понякога този, който го прави, се опитва да се шегува и не осъзнава, че те засяга и може да размисли, когато му го кажеш.

Докладвай и блокирай

Ако някой продължава да те тормози онлайн, въпреки, че си го помолил да престане, тогава е по-добре да спреш да общуваш с него и да докладваш профила му в социалната мрежа, след което и да го блокираш, за да не може да се свързва с теб повече.

Направи екранна снимка

Преди да блокираш този, който те тормози е най-добре да направиш скрийншот (екранна снимка) на разговора ви, за да имаш доказателство. На компютъра това се прави с бутоната PrtSc.

Сподели с родител или учител

Добре е да споделиш с родителите си или с учител, тъй като те могат да ти дадат съвети и да ти помогнат да се справиш с проблема.

Докладвай на safenet.bg

На сайта safenet.bg можеш да подадеш сигнал, че някой те тормози, а също и да си пишеш в чат с хора, които могат да ти дадат съвети и да ти помогнат като можеш да останеш и анонимен, ако не искаш да си казваш името. Ако желаеш, можеш да се обадиш за съвет и на телефон 124 123.

Съвети към родителите

Как да предпазим детето си

Разговори за взаимоотношенията.

Добре е родителите и възрастните да бъдат позитивен пример за справяне с трудностите, като демонстрират как могат да се решават проблеми със спокоен разговор. Това ще позволи на детето да види други възможности за разрешаване на конфликти по неагресивен начин – да сподели вкъщи и/или в училище, да потърси подкрепа от приятелите си, да не отвърща на обиди, защото това ще усложни допълнително ситуацията.

Добро самочувствие.

За да се чувства добре, детето/младият човек трябва да познава силните си страни. Най-добрата превенция срещу чувството за несигурност у детето е изграждането на реалистична положителна самооценка. Това може да се постигне чрез сплотяващи семейни преживявания или чрез практикуване на различни хобита – изкуство, спорт.

Комуникация с училището.

Тормозът се случва най-често в училищна възраст, затова е важно всеки родител да поддържа връзка с учителите на своето дете. Много вероятно е учителите да са хората, които първи ще забележат признаците за проблем в класа, или по коридорите. Освен това при възникнал проблем училището може да играе важна роля за решаването на проблема за двете страни в конфликта – пострадал и извършител.

Настройки за сигурност на изображения и профили в социалните мрежи.

Често пренебрегвана стъпка при създаването на профили в социални мрежи или споделянето на снимки и видео е внимателното разглеждане на настройките за сигурност. Най-сигурният начин тези настройки да гарантират автоматично защита е профилът на детето да бъде задължително под 18 години и с възраст най-близка до реалната. Добре е също родителят да помогне на младия интернет потребител да направи настройките си така, че снимките и публикациите, които той/тя качва в социалните си мрежи, да бъдат видими само за хората в списъка му/й с приятели. Така рискът лични снимки да бъдат свалени и използвани за направата на колаж или разпространени в други сайтове без знанието на детето се намалява значително. Ако имате въпроси за различните настройки за сигурност в социалните мрежи, можете да се обърнете към Консултативната линия на Центъра за безопасен интернет на тел. 124 123 (еднократно заплащане от 15 ст. Независимо от продължителността на разговора) или да използвате чат-модула, вграден на сайта на Центъра Safenet.bg.

При възникнал проблем:

Прекратяване на комуникацията. Препоръчва се детето да прекрати както разговорите с човека, който го тормози, така и да спре да следи неговите публикации и коментари. Най-добрият вариант е потърпевшият да блокира профила на въпросния човек или хора и да докладва както профила, така и неприятните за него снимки, коментари или публикации. По този начин конфликтът няма да се задълбочи, а съдържанието може да бъде изтрито от администраторите. Във всеки случай трябва да се запазят доказателствата за тормоза. Това може да стане със скрийншотовете (заснемане на екрана) или с изтегляне на съдържанието, преди то да бъде изтрито от създателя му в опит да се предпази от последствия.

Ангажиране на средата. Тормозът е групов феномен. Въпреки че най-видимите участници са потърпевшият/потърпевшата и насилникът, в действителност има и други въввлечени хора в ситуацията – поддръжници на тормоза и защитници на онеправдания, наблюдатели, които симпатизират на жертвата или се забавляват от ситуацията, възрастни, покрай които тормозът се случва. Важно е тормозът да се прекрати и да се подкрепи детето, което е било тормозено, в справянето му с емоционалните последствия. В същото време, също толкова важно е да се работи и с извършителя на тормоза и другите участници и свидетели. Тъй като най-често тормозът се случва между познати или съученици, първата навременна стъпка трябва да е уведомяването на училището и семействата на децата за случващото се. Среща между родителите с подкрепата на класния ръководител и училищния психолог, например, може да се окаже ключова за изясняване на проблема и подпомагане на децата. Разговор с целия клас може да бъде дори наложителен, за да се осмисли изцяло случилото се и последствията от него.

Приятелски кръг. За детето/тийнейджъра е важно приемането и одобрението от средата на връстниците си. Важно е тормозът да не предизвика затваряне на младия човек в себе си. Стимулирането на социални контакти и възможности за себеизразяване е от особено значение за преодоляване на неприятните спомени.

Използване на интернет. Въпреки че всяко качено съдържание в интернет може да остане там за много дълъг период от време, също е вярно, че информацията се обновява непрекъснато. Използването на интернет и социалните мрежи по позитивен начин може скоро да измести негативните постове от историята на тормоза.