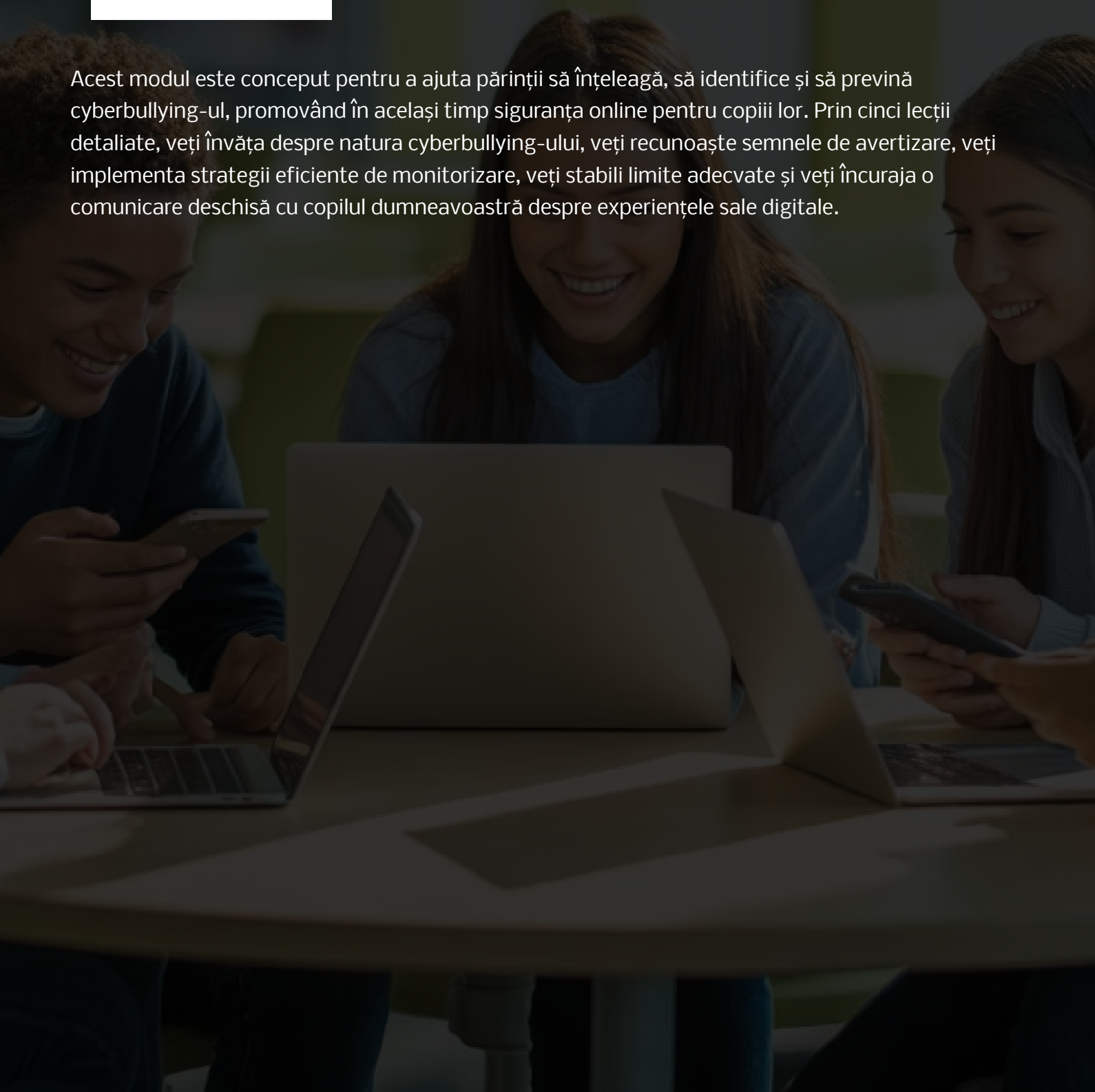


Modulul 7. Cyberbullying și siguranța online



**Co-funded by
the European Union**

Acest modul este conceput pentru a ajuta părinții să înțeleagă, să identifice și să prevină cyberbullying-ul, promovând în același timp siguranța online pentru copiii lor. Prin cinci lecții detaliate, veți învăța despre natura cyberbullying-ului, veți recunoaște semnele de avertizare, veți implementa strategii eficiente de monitorizare, veți stabili limite adecvate și veți încuraja o comunicare deschisă cu copilul dumneavoastră despre experiențele sale digitale.



Cyberbullying vs. Bullying tradițional

Ca părinți, înțelegerea modului în care agresiunea a evoluat în era digitală este crucială. În timp ce bullying-ul tradițional era limitat la spații fizice precum școli și locuri de joacă, cyberbullying-ul urmărește copiii oriunde prin intermediul dispozitivelor lor.

Cyberbullying-ul este definit ca "un act sau comportament agresiv efectuat prin mijloace electronice de către un grup sau un individ în mod repetat și de-a lungul timpului împotriva unei victime care nu se poate apăra cu ușurință" (Smith et al., 2008). Acesta reprezintă un abuz sistematic de putere permis de tehnologiile informației și comunicațiilor (TIC), atingând punctul culminant în adolescență (vârstele 13-15 ani).

Trimiterea de amenințări

Mesaje directe de amenințare care creează frică și anxietate, cum ar fi: "Dacă nu te oprești din a vorbi cu prietenii mei, îți voi face viața un calvar. Îți voi plăti pentru asta!"

Inițierea de dispute (flaming)

Inițierea de dispute online aprinse care escaladează rapid, cum ar fi postarea de comentarii dure într-un grup de chat școlar: "Ești atât de prost, e clar că nu ai idee despre ce vorbești!"

Excluderea cuiva

Îndepărtarea deliberată a cuiva din grupuri sau conversații online, făcându-i să se simtă izolați și nedoriți.

Impersonarea cuiva

Pretinderea de a fi altcineva online pentru a provoca rău, cum ar fi crearea de conturi false pentru a manipula sau a jena pe alții.

Dezvăluirea informațiilor private

Partajarea informațiilor private, fotografiilor sau conversațiilor cuiva fără consimțământ, provocând jenă și suferință.

Trolling

Postarea de comentarii inflamatorii sau jignitoare special pentru a supăra victima, cum ar fi comentariile negative la postările din rețelele sociale.

Diferențe cheie între bullyingul tradițional și cel cibernetic

Locația

Bullyingul tradițional are loc în persoană, în locații fizice specifice, în timp ce bullyingul cibernetic se întâmplă online și poate afecta un copil oriunde, chiar și în propria sa casă.

Exemplu: Un copil tachinat în clasă (tradițional) versus primirea de mesaje jignitoare pe rețelele sociale acasă (cibernetic).

Anonimitatea

În bullyingul tradițional, agresorul este de obicei identificabil. În bullyingul cibernetic, agresorul poate rămâne anonim prin conturi false, făcând mai dificil pentru victime să-l identifice.

Exemplu: Când un copil este împins la școală, știe cine a făcut-o; online, mulți agresori folosesc conturi false, lăsând victimele nesigure pe cine să abordeze.

Dimensiunea audienței

Bullyingul tradițional este de obicei martorizat doar de cei prezenți fizic, în timp ce bullyingul cibernetic poate ajunge la sute sau mii de persoane în câteva minute (Slonje & Smith, 2007).

Experiența victimei

Bullyingul tradițional se încheie de obicei când victima părăsește situația. Bullyingul cibernetic poate urmări victimele peste tot, deoarece telefoanele și internetul sunt mereu accesibile.

Exemplu: Un copil tachinat la școală se poate simți în siguranță acasă, dar o victimă a bullyingului cibernetic ar putea continua să vadă mesaje răuvoitoare chiar și noaptea.

Alte diferențe cheie între bullyingul tradițional și cel cibernetic

Repetitivitate

În bullyingul tradițional, repetitivitatea este simplă - acte repetate față în față. În cyberbullying, un singur act, cum ar fi încălcarea unei imagini dăunătoare, se poate răspândi pe scară largă prin partajarea de către alții (Slonje et al., 2012).

Exemplu: Dacă cineva împinge în mod repetat un copil pe coridorul școlii, acest lucru se întâmplă într-o locație specifică. Dar dacă cineva postează o fotografie dăunătoare online, aceasta poate fi distribuită de mulți alții, extinzând bullyingul mult dincolo de incidentul inițial.

Dezechilibrul de putere

Bullyingul tradițional implică adesea diferențe de forță fizică sau psihologică. În cyberbullying, dezechilibrul de putere poate apărea din abilități tehnice superioare sau anonim (Vandebosch & Van Cleemput, 2008).

Exemplu: În bullyingul tradițional, un copil mai mare ar putea să-l hărțuiască pe unul mai mic. În cyberbullying, agresorul ar putea fi cineva pe care victima nu-l cunoaște, sau bullyingul ar putea apărea pentru că un copil are mai puțini urmăritori pe rețelele sociale decât alții.

Suprapunerea dintre bullyingul tradițional și cel cibernetic

Mulți copii care sunt hărțuiți în persoană sunt, de asemenea, hărțuiți online. Cele două se suprapun adesea, în special în cazul băieților (Gradinger et al., 2009). Un conflict care începe în clasă se poate muta rapid pe rețelele sociale, creând un ciclu de victimizare.

Cyberbullying-ul amplifică sentimentul de „fără scăpare” și îi face pe copii să se simtă chiar mai neputincioși sau prinși în capcană în comparație cu alte tipuri de bullying (Beane, 2008).

Deoarece cyberbullying-ul are loc în spații virtuale, efectele sale sunt în primul rând psihologice, afectând starea mentală a copilului, bunăstarea, sentimentele, motivația și starea de spirit generală. Spre deosebire de bullyingul tradițional, care poate lăsa semne fizice vizibile, cum ar fi vânătăi sau leziuni, impactul cyberbullying-ului este adesea mai puțin evident imediat, dar poate fi la fel de dăunător sau chiar mai dăunător.

Recunoașterea semnelor de cyberbullying

Simptomele psihologice ale cyberbullying-ului se pot manifesta prin modificări fizice sau comportamentale. Părinții ar trebui să urmărească modificările stării emoționale sau ale comportamentului copilului lor (Vaillancourt et al., 2017).



Simptome depresive

Cercetările arată că cyberbullying-ul poate provoca niveluri chiar mai ridicate de simptome depresive decât bullying-ul tradițional (Bonanno & Hymel, 2013; Perren et al., 2010). Incertitudinea de a nu ști cine este agresorul sau cât de departe s-au răspândit informațiile compromițătoare poate duce la sentimente de hărțuire permanentă și la spirale de gânduri negative.



Emoții negative

Sentimentele precum tristețea, frica, furia, neajutorarea și suferința crescută sunt comune în cyberbullying. Dinamica de putere victimă-agresor creează impresia de a fi la cheremul agresorului, cu puțin control asupra a ceea ce se va întâmpla în continuare (Li, 2005).



Probleme de sănătate

Sentimentele negative se pot manifesta ca simptome fizice prin somatizare. Tensiunea și îngrijorarea constantă din cauza naturii omniprezente a cyberbullying-ului pot duce la dureri de cap, dureri de stomac, greață și probleme digestive (Låftman et al., 2013).



Modificări ale somnului/alimentației

Modificările apetitului sau ale tiparelor de somn apar adesea atunci când un copil este constant anxios sau tensionat. Coșmarurile, problemele de somn și lipsa poftei de mâncare pot rezulta din stresul continuu al cyberbullying-ului (Vaillancourt et al., 2017).



Evitarea școlii

Cyberbullying-ul poate afecta performanța academică prin absenteism și note mai mici (Kowalski & Limber, 2013). Copiii pot exprima reticența de a merge la școală din cauza rușinii sau a fricii că colegii au văzut conținut online jenant despre ei.



Retragere acasă

Copiii se pot izola, petrecând mai puțin timp cu familia și evitând întrebările sau conversațiile. Pot părea constant preocupați și "neprezenți", pierzând încrederea în capacitatea părinților de a-i ajuta (Brighi et al., 2012).

Modificări de comportament digital

În urma cyberbullying-ului, majoritatea copiilor își modifică comportamentul față de activitățile digitale. Unii încetează complet să acceseze conținut online de care se bucurau anterior, în timp ce alții verifică obsesiv platformele unde are loc hărțuirea. Fiți atenți la:

- Ascunderea telefonului/laptopului când se apropie părinții
- Retinerea de a discuta despre activitățile online
- Nervozitate, tensiune, furie sau supărare vizibile în timpul sau după utilizarea internetului
- Apariția unei stări de "tresărire" sau neliniște la primirea notificărilor
- Verificarea constantă a dispozitivelor
- Refuzul de a permite altora să le vadă ecranul

În cazuri severe, comportamentele autodistructive sau autovătămarea au fost asociate cu cyberbullying-ul (John et al., 2018), adesea ca o modalitate de a gestiona suferința emoțională. Acestea pot lua forma unor tăieturi, arsuri sau vânătăi, de obicei pe brațe, încheieturi, coapse sau piept.

Studiu de caz: recunoașterea semnelor de cyberbullying

Următorul scenariu ilustrează modul în care cyberbullying-ul se poate manifesta în comportamentul unui copil. Pe măsură ce citiți, încercați să identificați semnele de avertizare pe care părinții le-ar putea observa.

S. este un băiat de 15 ani, în clasa a IX-a, care iubește școala, are note bune și un cerc de prieteni apropiați. Joacă tenis cu doi prieteni apropiați și are potențial în acest sport. S. are un cont de Facebook, de care părinții săi nu știu, unde ține legătura cu prietenii și postează poze de la clubul de tenis.

Recent, S. a acceptat o cerere de prietenie de la cineva care pretindea că este de la clubul său de tenis. După conversații ample despre experiențele de tenis ale lui S., străinul a dispărut și și-a șters contul. La scurt timp după aceea, a apărut un nou cont, care a cerut prietenia copiilor de la clubul de tenis și a prietenilor de la școală ai lui S. Acest cont a început să posteze acuzații false că S. mituiește antrenorii și amenință adversarii.

Schimbări inițiale

1

S. devine stângaci la clubul de tenis și se luptă să explice situația colegilor care îl întreabă despre postări. Simte că oamenii vorbesc despre el și nu cred negațiile sale.

2

Scăderea performanței

S. își pierde concentrarea în timpul tenisului, temându-se că o victorie ar susține acuzațiile false. Antrenorii săi observă schimbarea și îl presează să se concentreze, ceea ce îi adaugă stres.

Obsesie digitală

3

S. își verifică telefonul constant, chiar și la școală. Performanța sa academică scade, iar profesorii îl ceartă pentru că este distras. Părinții observă că pare "în lumea lui" și își ține telefonul cu el tot timpul, părând tensionat la notificări.

4

Izolare

După ce sunt postate "dovezi" falsificate, S. evită prietenii, crezând că nu au încredere în el. Invocă frecvent boala pentru a evita școala și tenisul, petrecând majoritatea timpului în camera sa, simțindu-se neajutorat și demotivat.

Punct de criză

5

S. simte că viața și planurile sale sunt ruinate, că a dezamăgit pe toată lumea și începe să aibă gânduri de autovătămare.

Semne de avertizare pe care părinții le-ar putea observa:

- Schimbare bruscă de atitudine față de activități anterior plăcute (tenis)
- Scăderea concentrării și declinul performanței
- Verificarea constantă a telefonului și anxietatea legată de notificări
- Retragera din interacțiunile sociale și din familie
- Răspunsuri scurte, evazive atunci când este întrebat ("totul este în regulă")
- Afirmații frecvente de boală pentru a evita școala sau activitățile
- Petrecerea excesivă a timpului singur în cameră
- Părând distras sau "în lumea lui"

Monitorizarea eficientă a activității online

Cercetările arată că încurajarea unei comunicări deschise între părinți și copii este cel mai semnificativ factor în reducerea riscului de cyberbullying (Offrey & Rinaldi, 2014; Helfrich et al., 2020). Discuțiile deschise și implicarea activă în utilizarea media de către copii se dovedesc mai eficiente decât strategiile de monitorizare exclusiv restrictive.

Copiii trebuie să se simtă asigurați că părinții lor sunt disponibili oricând este necesar și că pot cere ajutor fără teamă atunci când apare ceva îngrijorător.

Dincolo de comunicare, monitorizarea activă servește ca o măsură de siguranță împotriva riscurilor online, susținând în același timp un comportament pozitiv. Monitorizarea activă utilizează strategii bazate pe comunicare și instruire care permit părinților să supravegheze activitățile online ale copilului lor fără a părea intruzivi (Wisniewski et al., 2015).



co-utilizarea

Dezvoltă-ți abilitățile digitale și tehnice pentru a înțelege mai bine mediul online al copilului tău. Familiarizează-te cu platformele pe care le folosesc și ține pasul cu tendințele online. Mulți copii evită să discute despre social media cu părinții, deoarece îi percep ca fiind deconectați de cultura digitală actuală.



discutarea media online

Dincolo de co-utilizare, discutați despre media online și educați copiii despre riscurile potențiale. Părinții care sunt prezenți în lumea digitală pot transmite cunoștințe în mod eficient. Discutarea a ceea ce văd copiii pe social media îi încurajează să împărtășească informații despre propriile lor activități online.

Găsirea echilibrului corect

Bazarea exclusivă pe monitorizarea restrictivă adesea are un efect invers. Atunci când copiii simt că le este încălcată intimitatea sau percep o supraveghere excesivă, sunt mai predispuși să se implice în secretomanie și mai puțin probabil să-și dezvăluie obiceiurile media. Prin contrast, **o combinație de reguli care susțin autonomia și reguli restrictive s-a dovedit ca ~ reduce secretomania și promovează ~ divulgarea informațiilor media** (Padilla-Walker et al., 2019).

Pe termen scurt, monitorizarea restrictivă – cum ar fi stabilirea limitelor de timp petrecut în fața ecranului – poate produce rezultate pozitive. Cu toate acestea, pe termen lung, riscă să împiedice capacitatea copiilor de a învăța utilizarea independentă și responsabilă a media, lăsându-i vulnerabili la cyberbullying (Helfrich et al., 2020).

Modelul parental TECH

Discutați

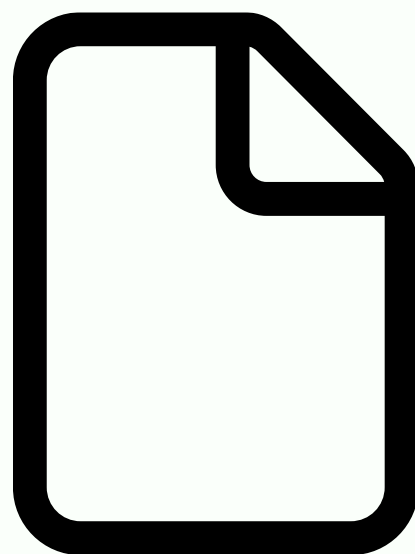
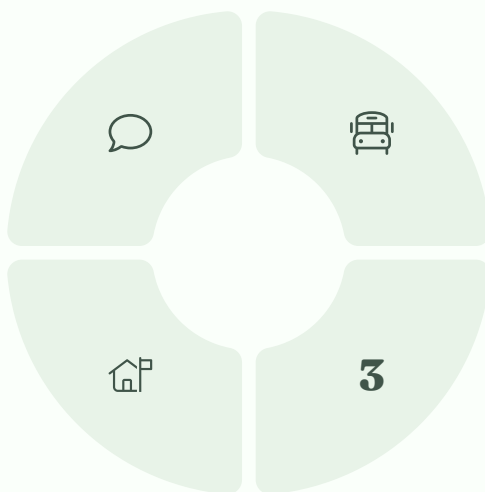
Vorbiți cu copiii despre utilizarea media. Creați oportunități regulate pentru discuții deschise despre experiențele online, atât pozitive, cât și negative. Puneți întrebări deschise despre ce le place online și ce îi îngrijorează.

Educați

Educați copiii despre riscurile asociate cu utilizarea media. Ajutați-i să înțeleagă pericolele potențiale fără a crea frică. Învățați-i abilități de gândire critică pentru a evalua conținutul și interacțiunile online.

Reguli de casă

Stabiliți reguli clare de casă privind utilizarea media de către copii. Creați limite care protejează, permițând în același timp o independență adecvată, și implicați copiii în crearea acestor reguli.



Utilizare în comun

Utilizați activ media împreună cu copiii. Participați în lumea lor digitală învățând despre platformele pe care le folosesc, înțelegând limbajul online și participând ocazional la activitățile lor online.

Înțelegerea limbajului online

Pentru a monitoriza eficient și a vă implica în lumea online a copilului dumneavoastră, familiarizați-vă cu termenii și abrevierile comune utilizate în comunicarea digitală:

- BRB - Be Right Back
- FOMO - Fear of Missing Out
- IDC - I Don't Care
- IKR - I Know, Right
- SMH - Shaking My Head
- TBH - To Be Honest
- IMO/IMHO - In My Opinion / In My Humble Opinion
- LMK - Let Me Know
- NGL - Not Gonna Lie
- FWIW - For What It's Worth
- TMI - Too Much Information
- YOLO - You Only Live Once
- RN - Right Now
- GG - Good Game (often used in gaming)
- JK - Just Kidding
- HBU - How About You
- IDK - I Don't Know
- TTYL - Talk To You Later
- OOTD - Outfit of the Day
- PFP - Profile Picture
- DM - Direct Message
- BFF - Best Friends Forever
- FYI - For Your Information
- SUS - Suspicious
- AFK - Away From Keyboard
- IRL - In Real Life
- TL;DR - Too Long; Didn't Read
- Rizz - Ability to charm someone
- Cap / No cap - False / True
- GOAT - Greatest Of All Time

Stabilirea regulilor familiale pentru activitatea online

Crearea unor reguli familiale clare și consecvente privind utilizarea tehnologiei este esențială pentru promovarea siguranței online, permițând în același timp copiilor o independență adecvată. Aceste reguli ar trebui elaborate în colaborare și explicate clar pentru a asigura înțelegerea și conformitatea.

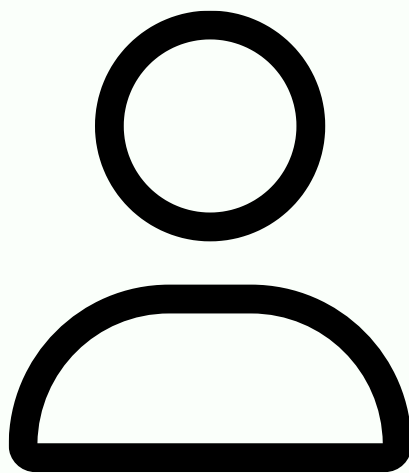


Limite de timp pentru ecran

Dovezile sugerează că timpul excesiv petrecut online este asociat cu simptome depresive, anxietate (Gunnell et al., 2016), somn de proastă calitate (Hale & Guan, 2014) și cyberbullying (Walrave & Heirman, 2009). Stabiliți restricții adecvate vârstei, explicând raționamentul.

Exemplu: "Poți juca jocuri video timp de două ore după ce ți-ai terminat temele, și vom seta un cronometru ca memento."

2



Stabilirea colaborativă a regulilor

Implicați copiii în stabilirea limitelor privind site-urile web și rețelele sociale. Această abordare colaborativă încurajează responsabilitatea și reduce defensivă, diminuând în același timp probabilitatea secretomaniei (Padilla-Walker et al., 2019).

Încadrați-o ca o situație win-win: copiii se bucură de activități în limitele convenite, în timp ce părinții au asigurarea că totul este în siguranță.



Reguli de confidențialitate și siguranță

Învățați copiii despre siguranța online prin promovarea conștientizării și dezvoltarea abilităților de gândire critică. Ajutați-i să înțeleagă că partajarea anumitor informații online îi poate face vulnerabili la exploatare sau vătămare.

Exemplu: "Imaginează-ți dacă un străin ți-ar cere numărul de telefon în persoană. Aceași prudență se aplică online."

Reguli suplimentare importante

Exemplu de conversație: stabilirea colaborativă a regulilor

Următorul dialog demonstrează cum părinții pot implica eficient copiii în stabilirea împreună a regulilor privind tehnologia:

Inițierea conversației

Părinte: „Am observat că în ultima vreme ești foarte pasionat de jocuri. Vreau să mă asigur că te poți bucura de aceste activități rămânând în siguranță și având timp pentru alte lucruri importante, cum ar fi școala și somnul. Ce părere ai despre stabilirea unor reguli împreună pentru a echilibra totul?”

Copil: „Hmm, bine. Dar nu vreau să mă opresc din a mă juca cu prietenii mei. Ne distrăm mult.”

Găsirea unui teren comun

Părinte: „Înțeleg perfect. Nu spun că trebuie să te oprești – doar că ar trebui să stabilim niște limite pentru a te putea bucura în continuare de jocuri și de alte lucruri care îți plac, fără ca ele să preia controlul. De exemplu, ce zici de a te juca două ore după ce temele sunt gata? Astfel, poți sta cu prietenii tăi și știi că temele tale sunt rezolvate. Ce părere ai?”

Copil: „Două ore pare cam puțin. Putem face trei ore în weekend?”

Atingerea unui acord

Părinte: „Sună rezonabil. Două ore în serile din timpul săptămânii și trei în weekend. Și vom seta un cronometru pentru a ține evidența, ca să fie mai ușor de reținut.”

Această conversație demonstrează câteva strategii eficiente:

- Recunoașterea intereselor și preocupărilor copilului
- Explicarea raționamentului din spatele limitelor
- Invitarea contribuției și a sugestiilor copilului
- Disponibilitatea de a face compromisuri
- Finalizarea cu un acord clar pe care ambele părți îl înțeleg

Prin implicarea copiilor în stabilirea regulilor, părinții îi ajută să își dezvolte abilitățile de autoreglementare, asigurându-se în același timp că înțeleg scopul din spatele regulilor. Această abordare colaborativă are mai multe șanse să ducă la conformitate și la o comunicare onestă despre activitățile online.

Încurajarea copiilor să vorbească despre experiențele online

Deși regulile și monitorizarea sunt importante, ele nu ar trebui să devină niciodată restricții rigide sau supraveghere excesivă. Părinții nu își pot supraveghea copiii în mod realist tot timpul. Aici devine crucială o relație onestă și deschisă între părinți și copii, făcând diferența între copiii care vorbesc despre probleme și cei care nu o fac (Hinduja & Patchin, 2018).

Cercetările arată că monitorizarea și regulile privind activitatea online funcționează mai bine ca măsuri preventive atunci când sunt combinate cu o relație strânsă părinte-copil și un mediu familial cald (Elsaesser et al., 2017).

De ce copiii nu vorbesc despre cyberbullying

Temeri legate de decalajul generational

Copiii pot simți că părinții nu le vor înțelege experiențele online din cauza diferențelor de vârstă. Ei ar putea crede că părinții ar considera cyberbullying-ul trivial sau neimportant, sau, dimpotrivă, se tem că părinții le vor restricționa complet accesul la internet (Beane, 2008; Young & Tully, 2019).

Dorința de independență

Unii copii consideră că ar trebui să gestioneze problemele independent (Juvonen & Gross, 2008). S-ar putea să nu recunoască cyberbullying-ul ca fiind grav sau s-ar putea să nu realizeze că ceea ce se întâmplă este greșit (Young & Tully, 2019).

Rușine și jenă

Copiii s-ar putea învinovăți pentru cyberbullying și s-ar simți prea rușinați să spună cuiva, inclusiv părinților (Young & Tully, 2019). Dinamica de putere victimă-agresor poate intensifica aceste sentimente.

Frica de a fi un "pârâcios"

Copiii învață de timpuriu să nu "pârâască" pe alții. Această normă socială îi poate împiedica să raporteze cyberbullying-ul, deoarece se tem de judecata prietenilor pentru că încalcă loialitatea de grup (Beane, 2008).

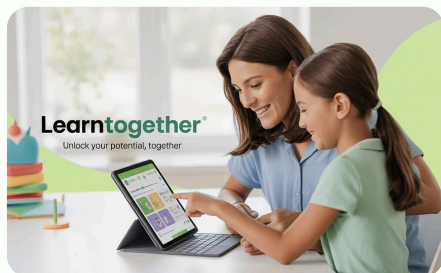
Strategii pentru a încuraja comunicarea deschisă

Pentru a-i ajuta pe copii să se simtă confortabil să discute problemele online, părinții pot:

- Arăta un interes autentic pentru viața lor digitală fără a fi intruzivi
- Demonstra deschidere față de învățarea despre platforme și tehnologii
- Reasigura-i că discuția despre probleme nu va duce automat la restricții de dispozitiv
- Cultiva principii morale sănătoase, astfel încât copiii să recunoască tratamentul incorect
- Crea un mediu cald și suportiv în care copiii se simt în siguranță să își împărtășească

Activități practice pentru promovarea siguranței online

Angajarea în activități practice cu copilul dumneavoastră poate consolida relația și, în același timp, le poate dezvolta abilitățile de siguranță online. Iată câteva exerciții eficiente pe care să le încercați împreună:



Explorarea rețelelor sociale

Petreceți 15-20 de minute explorând o platformă de social media pe care o utilizează copilul dumneavoastră. Aflați despre tendințe, hashtag-uri și limbaj. Rugați copilul să vă explice funcțiile pe care nu le înțelegeți, permițându-i să fie expertul. Acest lucru demonstrează interesul dumneavoastră pentru lumea lor digitală fără a fi intruziv.

Scenarii "ce ar fi dacă"

În timp ce explorați activități online împreună, introduceți scenarii ipotetice de cyberbullying. De exemplu: "Ce ar fi dacă cineva ți-ar trimite un mesaj spunând că nu joci bine și ar trebui să renunți? Cum ai reacționa?" Ascultați-le gândurile fără judecată și întrebați dacă ei sau prietenii lor au întâmpinat situații similare.

Construirea rezilienței digitale împreună

Aceste activități servesc mai multor scopuri:

- Demonstrează dorința dumneavoastră de a înțelege lumea digitală a copilului
- Creează oportunități naturale de a discuta despre siguranța online fără a moraliza
- Ajută copiii să exerseze răspunsul la potențiale probleme înainte ca acestea să apară
- Reafirmă faptul că sunteți disponibil să ajutați, indiferent de situație

Când discutați aceste scenarii, subliniați că îi veți sprijini chiar dacă au făcut greșeli sau au încălcat reguli. Copiii trebuie să vadă regulile ca pe un ghid util, nu ca pe instrumente de control sau pedeapsă.

Menționați că, indiferent de situație (de exemplu, chiar dacă au încălcat anumite reguli sau au mers prea departe cu ceva), veți fi acolo pentru ei, să îi ascultați, să îi sprijiniți și să îi ajutați.

Combinând limitele clare cu sprijinul călduros, creați un mediu în care copiii se simt în siguranță să discute despre provocările online și să ceară ajutor atunci când este necesar.

Înțelegerea impactului cyberbullying-ului

Cyberbullying-ul poate avea efecte profunde asupra sănătății mintale și fizice a copiilor. Înțelegerea acestor impacturi îi ajută pe părinți să recunoască gravitatea problemei și să răspundă în mod corespunzător.

50%

risc crescut de depresie

Cercetările arată că cyberbullying-ul poate provoca niveluri chiar mai ridicate de simptome depresive decât bullying-ul tradițional (Bonanno & Hymel, 2013; Perren et al., 2010).

24/7

expunere constantă

Spre deosebire de bullying-ul tradițional, cyberbullying-ul poate urmări victimele peste tot prin intermediul dispozitivelor lor, creând un sentiment de lipsă de scăpare.

60%

impact academic

Majoritatea studenților hărțuiți cibernetic se confruntă cu o scădere a performanței academice și cu o creștere a absenteismului (Kowalski & Limber, 2013).

Costul psihologic

Impactul psihologic al cyberbullying-ului este deosebit de sever din cauza mai multor factori:

permanență

Conținutul digital poate persista la infinit, creând sentimentul că umilința nu se va sfârși niciodată. După cum a exprimat o victimă a cyberbullying-ului: "Odată ce ceva este pe internet, nu poate fi cu adevărat șters niciodată, așa că s-ar putea să creadă că nu vor putea scăpa niciodată de sentimentul de rușine sau să-și revină după umilință."

incertitudine

Necunoașterea identității agresorului sau a extinderii informațiilor compromițătoare generează o anxietate profundă. Această incertitudine face cyberbullying-ul deosebit de tulburător, deoarece victimele nu pot prevedea sau pregăti ce s-ar putea întâmpla în continuare.

Manifestări fizice

Suferința psihologică provocată de cyberbullying se manifestă adesea fizic prin:

- dureri de cap și migrene
- dureri de stomac și probleme digestive
- tulburări de somn și coșmaruri
- modificări ale apetitului
- oboseală și energie scăzută

Răspunsul la hărțuirea cibernetică: un ghid pas cu pas

Dacă descoperiți că copilul dumneavoastră se confruntă cu hărțuirea cibernetică, un răspuns chibzuit și măsurat este esențial. Iată o abordare cuprinzătoare pentru a gestiona situația:

Ascultați fără a judeca

Creați un spațiu sigur pentru ca copilul dumneavoastră să-și împărtășească experiența. Ascultați activ, fără a-l întrerupe sau a exprima șoc sau furie care l-ar putea determina să se închidă în sine. Mulțumiți-i pentru curajul de a vă povesti.

Documentați totul

Înainte ca orice să fie șters, colectați dovezi ale hărțuirii cibernetice. Faceți capturi de ecran ale mesajelor, postărilor sau imaginilor, notând datele, orele și contextele. Această documentație va fi valoroasă dacă va trebui să raportați situația.

Raportați și blocați

Ajutați-vă copilul să raporteze hărțuirea platformei pe care s-a produs. Majoritatea site-urilor de socializare, platformelor de jocuri și aplicațiilor au mecanisme de raportare a comportamentului abuziv. Apoi blocați persoana responsabilă pentru a preveni contactele ulterioare.

Contactați autoritățile competente

Dacă hărțuirea cibernetică implică colegi de școală, informați administratorii școlii. Pentru cazurile grave care implică amenințări, hărțuire sau distribuirea de imagini private, contactați forțele de ordine locale. Multe jurisdicții au legi specifice care abordează hărțuirea cibernetică.

Oferiți suport emoțional

Reasigurați-vă copilul că hărțuirea nu este vina lui. Luați în considerare sprijinul profesional al unui consilier sau terapeut dacă prezintă semne de suferință semnificativă. Mențineți o comunicare deschisă pe tot parcursul procesului.

Ce să nu faci

Când răspunzi la cyberbullying, evită aceste greșeli comune:

- Nu retrage imediat dispozitivele sau accesul la internet ca pedeapsă
- Nu contacta direct agresorul sau părinții acestuia fără un plan
- Nu minimizeza situația sau nu-i spune copilului tău să „o ignore pur și simplu”
- Nu promite confidențialitate deplină dacă problemele de siguranță necesită implicarea altor persoane
- Nu încuraja comportamentul de răzbunare

Amintește-ți că răspunsul tău este un exemplu despre cum ar trebui copilul tău să gestioneze conflictele și adversitatea. Prin demonstrarea unei rezolvări calme a problemelor și a unei raportări adecvate, îi înveți abilități valoroase de viață, abordând în același timp situația imediată.

Strategii preventive: dezvoltarea rezilienței digitale

Deși monitorizarea și răspunsul la hărțuirea cibernetică sunt importante, dotarea copiilor cu abilități de a naviga în siguranță în spațiile online este la fel de crucială. Reziliența digitală – capacitatea de a recunoaște, a răspunde și a se recupera după provocările online – poate fi dezvoltată prin strategii parentale intenționate.



Învățați gândirea critică

Ajutați copiii să evalueze critic conținutul și interacțiunile online. Discutați cum să recunoască comportamentele suspecte, informațiile înșelătoare și tacticile de manipulare. Puneți întrebări precum: "De ce ar posta cineva asta?" sau "Ce ar putea dori de la tine?"



Dezvoltați stima de sine

Copiii cu o stimă de sine puternică sunt mai puțin vulnerabili la hărțuirea cibernetică și mai bine pregătiți să o gestioneze. Încurajați activitățile care construiesc încrederea în afara mediului online, laudați efortul mai degrabă decât rezultatele și ajutați-i să-și dezvolte un sentiment de identitate dincolo de validarea din social media.



Dezvoltați empatia

Discutați cum acțiunile online îi afectează pe ceilalți. Ajutați copiii să înțeleagă că comunicările digitale nu au ton și indicii faciale, ceea ce face ca neînțelegerile să fie comune. Încurajați-i să ia în considerare modul în care cuvintele lor ar putea fi interpretate înainte de a posta.

Abilități practice pentru siguranța online

Gestionarea confidențialității

Învățați copiii să gestioneze setările de confidențialitate pe toate platformele. Examinați aceste setări împreună în mod regulat, deoarece platformele își actualizează adesea funcțiile. Discutați ce informații ar trebui să rămână private (adrese, nume de școli, rutine zilnice) și ce poate fi partajat mai larg.

Conștientizarea amprente digitale

Ajutați copiii să înțeleagă că tot ceea ce este postat online contribuie la amprenta lor digitală. Înainte de a posta, încurajați-i să se întrebe: "M-aș simți confortabil ca un profesor sau un viitor angajator să vadă asta?" Acest lucru promovează un comportament online atent.

Rolul școlilor în prevenirea hărțuirii cibernetice

Școlile joacă un rol vital în prevenirea și intervenția în cazul hărțuirii cibernetice. Ca părinți, înțelegerea modului de a colabora eficient cu instituțiile de învățământ poate crea o plasă de siguranță mai cuprinzătoare pentru copilul dumneavoastră.

Politici anti-hărțuire ale școlii

Majoritatea școlilor au stabilit politici anti-hărțuire care abordează din ce în ce mai mult hărțuirea cibernetică. Ca părinte, ar trebui să:

- Solicitați și examinați politica anti-hărțuire a școlii dumneavoastră
- Înțelegeți cum definește școala hărțuirea cibernetică
- Aflați procedurile de raportare a incidentelor
- Cunoașteți ce consecințe există pentru agresori
- Înțelegeți ce sprijin este disponibil pentru victime

Dacă politica școlii dumneavoastră nu abordează în mod adecvat hărțuirea cibernetică, luați în considerare susținerea actualizărilor prin intermediul organizațiilor părinți-profesori sau al ședințelor consiliului școlar.



Stabiliți comunicarea

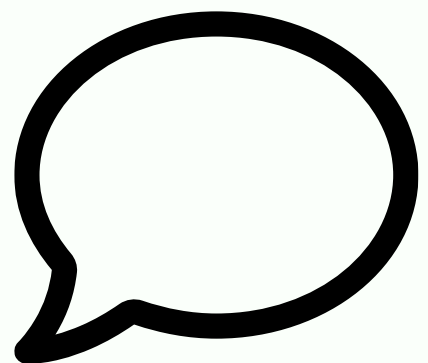
Construiți relații cu profesorii, consilierii și administratorii înainte de apariția problemelor. Cunoașterea persoanei de contact și existența unui raport stabilit fac abordarea problemelor mai ușoară atunci când acestea apar.



Documentați incidentele

Dacă copilul dumneavoastră se confruntă cu hărțuirea cibernetică implicând colegi de școală, documentați totul temeinic înainte de a contacta școala. Includeți capturi de ecran, date și orice context relevant despre modul în care hărțuirea afectează educația copilului dumneavoastră.

3



Abordare colaborativă

Lucrați cu personalul școlii ca parteneri, nu ca adversari. Întrebați despre perspectiva și soluțiile propuse de aceștia, comunicând în același timp clar așteptările dumneavoastră privind siguranța și bunăstarea

Considerații speciale pentru diferite grupe de vârstă

Experiențele online ale copiilor și vulnerabilitățile acestora se schimbă pe măsură ce se dezvoltă. Prevenirea eficientă a hărțuirii cibernetice necesită strategii adecvate vârstei, care abordează provocările specifice fiecărei etape de dezvoltare.



Școala primară (vârstele 6-10)

Copiii mici își încep de obicei călătoria digitală prin aplicații educaționale, jocuri și interacțiuni sociale limitate. În această etapă, supravegherea directă este adecvată și așteptată.

- Utilizați dispozitivele în zone comune unde puteți monitoriza cu ușurință activitatea
- Folosiți controale parentale robuste și browsere prietenoase pentru copii
- Concentrează-te pe predarea conceptelor de bază privind siguranța pe internet prin povești și exemple
- Limitați interacțiunile online la prieteni și membri ai familiei cunoscuți



Gimnaziu (vârstele 11-13)

Această perioadă de tranziție coincide adesea cu prima deținere a unui smartphone și cu un interes crescut pentru rețelele sociale. Riscul de hărțuire cibernetică crește semnificativ în acești ani.

- Introduceți treptat mai multă independență, menținând în același timp supravegherea
- Discutați dinamica socială și presiunea de la egal la egal în contexte digitale
- Predați strategii specifice pentru gestionarea comentariilor răutăcioase sau a excluderii
- Revizuiți setările de confidențialitate împreună, în mod regulat
- Stabiliți limite clare de timp și conținut



Liceu (vârstele 14-18)

adolescenții necesită o autonomie crescândă, dar au nevoie în continuare de îndrumare. cyberbullying-ul la această vârstă poate implica tactici mai sofisticate și un impact emoțional mai mare.

- treceți de la monitorizare la mentorat
- discutați probleme complexe precum reputația digitală și consecințele pe termen lung
- abordați relațiile romantice și dimensiunile lor online
- pregătiți adolescenții pentru mediile de facultate/muncă unde își vor gestiona prezența digitală independent
- concentrați-vă pe dezvoltarea judecății interne, mai degrabă decât pe reguli externe

Ajustarea abordării dumneavoastră

pe măsură ce copiii cresc, ajustați-vă treptat abordarea pentru a se potrivi nevoilor lor de dezvoltare:

- evoluati de la reguli stricte la linii directoare colaborative
- treceți de la supraveghere directă la verificări periodice
- treceți de la explicații simple la discuții nuanțate
- treceți de la gestionarea prezenței lor digitale la consilierea privind autogestionarea

nu uitați că dezvoltarea variază foarte mult între copiii de aceeași vârstă. luați în considerare maturitatea individuală, judecata și temperamentul copilului dumneavoastră atunci când stabiliți nivelurile adecvate de independență și responsabilitate online.

Instrumente Tehnologice pentru Siguranța Online

Deși comunicarea deschisă rămâne fundamentul prevenirii cyberbullying-ului, instrumentele tehnologice pot oferi straturi suplimentare de protecție. Aceste instrumente ar trebui să completeze, nu să înlocuiască, conversațiile continue despre siguranța online.



Aplicații de Control Parental

Aceste aplicații permit părinților să monitorizeze și să gestioneze utilizarea dispozitivelor de către copii. Opțiuni populare includ Google Family Link, Apple Screen Time, Qustodio și Net Nanny. Aceste instrumente oferă de obicei funcții precum filtrarea conținutului, limite de timp, blocarea aplicațiilor și urmărirea locației.

Atunci când utilizați aceste aplicații, fiți transparent cu copilul dumneavoastră despre ce monitorizați și de ce. Prezentați-o ca o măsură de siguranță, mai degrabă decât ca o supraveghere.



Controale la Nivel de Rețea

Soluțiile bazate pe router, cum ar fi Circle Home Plus sau eero Secure, oferă protecție pentru toate dispozitivele conectate la rețeaua dumneavoastră de acasă. Acestea pot fi deosebit de utile pentru gestionarea accesului la internet pentru copiii mai mici.

Funcțiile includ de obicei filtrarea conținutului, limite de timp, butoane de pauză pentru accesul la internet și rapoarte de utilizare. Aceste instrumente afectează toate dispozitivele din rețeaua dumneavoastră, făcându-le eficiente pentru familiile cu mai mulți copii.

Funcții de Siguranță Specifice Platformelor

Majoritatea platformelor populare oferă funcții de siguranță încorporate pe care părinții și copiii ar trebui să le înțeleagă:

Rețele sociale

- Setări de confidențialitate pentru a controla cine vede postările
- Capacități de blocare și mutare
- Mecanisme de raportare a conținutului dăunător
- Opțiuni de filtrare a comentariilor

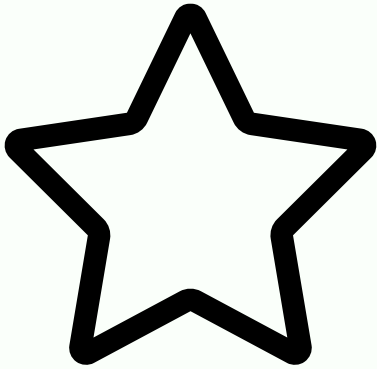
Platforme de jocuri

- Restricții de chat și controale parentale
- Gestionarea listei de prieteni
- Sisteme de raportare pentru jucătorii abuzivi
- Setări de conținut adecvat vârstei

Aplicații de mesagerie

- Blocarea contactelor nedorite
- Raportarea mesajelor neadecvate
- Setări de confidențialitate pentru informațiile de profil
- Controale pentru participarea la chaturile

Construirea unei culturi digitale pozitive acasă



Modelarea unor obiceiuri digitale sănătoase

Copiii învață urmărindu-și părinții. Demonstrați o utilizare adecvată a tehnologiei respectând aceleași reguli pe care le stabiliți pentru copiii dumneavoastră. Puneți dispozitivele deoparte în timpul meselor în familie, evitați să verificați telefoanele în timpul conversațiilor și manifestați reținere în ceea ce împărtășiți despre dumneavoastră și despre alții online.

Evidențiați utilizările pozitive

Arătați cum tehnologia poate fi folosită constructiv pentru învățare, creativitate și conexiuni sociale pozitive. Introduceți copiii în aplicații educaționale, instrumente creative și platforme unde își pot urma interesele și își pot dezvolta abilitățile.



Accentuați empatia digitală

Ajutați copiii să înțeleagă că există persoane reale cu sentimente reale în spatele numelor de utilizator și al avatarurilor. Discutați despre modul în care comentariile online pot afecta pe alții și încurajați copiii să se gândească "Aș spune asta cuiva în față?" înainte de a posta sau trimite mesaje.

Promovați echilibrul digital

Încurajați un amestec sănătos de activități online și offline. Creați momente și spații fără tehnologie în casa dumneavoastră. Sprijiniți hobby-urile, sporturile și interacțiunile sociale față în față care îi ajută pe copii să-și dezvolte identități echilibrate dincolo de

Acord de cetățenie digitală familială

Luați în considerare crearea unui acord de cetățenie digitală familială care să stabilească valori și așteptări comune. Spre deosebire de regulile axate exclusiv pe restricții, acest acord subliniază comportamentele pozitive și responsabilitatea partajată. Includeți principii precum:

- Tratăm pe alții online cu același respect pe care îl arătăm în persoană
- Ne gândim înainte de a posta, luând în considerare cum cuvintele noastre i-ar putea afecta pe alții
- Ne protejăm confidențialitatea și respectăm confidențialitatea celorlalți
- Echilibrăm timpul petrecut în fața ecranului cu alte activități importante
- Vorbim deschis despre experiențele online, atât pozitive, cât și îngrijorătoare
- Apărăm pe alții care sunt tratați incorect online

Puneți toți membrii familiei, inclusiv părinții, să semneze acordul și afișați-l într-un loc vizibil. Revizuiți-l și actualizați-l periodic pe măsură ce copiii cresc și tehnologia evoluează.

Sărbătorirea cetățeniei digitale

Recunoașteți și sărbătoriți atunci când copiii demonstrează un comportament digital responsabil. Această întărire pozitivă ajută la stabilirea unor norme și valori sănătoase în jurul utilizării tehnologiei. De exemplu, lăudați-vă copilul atunci când el/ea:

- Raportează conținut îngrijorător pe care îl întâlnește online
- Apără pe cineva care suferă de hărțuire cibernetică
- Ia decizii ponderate despre ce să partajeze sau nu
- Ia voluntar pauze de la tehnologie
- Utilizează instrumente digitale în mod creativ sau pentru învățare

Concentrându-vă pe cetățenia digitală pozitivă, mai degrabă decât doar pe evitarea problemelor, îi ajutați pe copii să dezvolte o motivație intrinsecă pentru un comportament online responsabil.