

Wyśmiewanie i nękanie są tak samo niebezpieczne jak przemoc fizyczna. Jak chronić dzieci w takich sytuacjach?

Jak rozpoznać, że twoje dziecko jest ofiarą hejtu?

Nic nie dzieje się z dnia na dzień. Niestety jednak informacja, że nasze dziecko jest ofiarą nękania lub ośmieszania, dociera do nas z opóźnieniem. Dlatego bądźmy czujni, obserwujmy i reagujmy. Powinno nas zaniepokoić, gdy dziecko:

- Ma wyraźny spadek nastroju, spadek samooceny
- Wcześniej radosne, pełne życia, teraz chowa się, zamyka, nie chce korzystać z komputera
- Zaczyna źle mówić o kolegach z klasy, że są głupi, może w ogóle unikać tematów dotyczących szkoły i kolegów
- Nagle jego wyniki w nauce są pogorszyły

Interesujmy się, co nasze dziecko ogląda w sieci, załóżmy konto na Facebooku i poprośmy, aby nasza pociecha zaprosiła nas do grona znajomych.

Wzmacniamy nastolatki i uczymy je asertywności. To bardzo ważne!

- Przygotuj listę rzeczy, za które cenisz swoje dziecko, poproś o to samo jego najlepszego przyjaciela i inne dla niego ważne osoby.
- Zbuduj strategię radzenia sobie w kryzysowych sytuacjach. Dokładnie krok po kroku, co nastolatek ma zrobić, gdy ktoś go obrazi, zacznie przezywać lub wyśmiewać. Wspólnie przygotujcie gotowe odpowiedzi
- Pracuj z dzieckiem nad akceptacją jego słabych stron i nie lubianych cech
- Bądź cierpliwy i pozwól popełniać błędy, podejmować decyzje, daj mu poczucie, że ma wpływ na to co dzieje się w jego życiu

Gdzie szukać pomocy?

<http://www.hejtstop.pl/>

www.bezpiecznyinternet.edu.pl

<http://www.dzieckowsieci.pl/>