

Как да се справим с онлайн тормоза

Онлайн тормозът е един от най-често срещаните проблеми на децата в България. Има различни форми – обидни и/или подигравателни коментари, целящи емоционална реакция, създаване на компрометиращи колажи или заснемане и публикуване на компрометиращи снимки и/или видеа. Понякога тормозещите използват фалшиви профили, създадени специално, за да обиждат или унижават. Твърде често се случва в затворени групи във Viber, Telegram и WhatsApp, но не само. За разлика от училищния тормоз, който се случва в ограничен часови диапазон и само в училище, при онлайн тормоза обидите и злепоставянето са възможни 24 часа в денонощието, а агресията може да идва едновременно от много различни хора и/или връстници.

Как да разпознаем дали детето ни е жертва на онлайн тормоз? Ето някои основни промени, които наблюдаваме при такъв проблем в мрежата:

- **Промяна в поведението:** доскоро споделящото дете се затваря в себе си и не желае да споделя или комуникира с родителите си и/или със съучениците/приятелите. В други случаи тийнейджърът, който е прекарвал по-голямата част от времето си онлайн, отказва да използва телефона си и да сърфира онлайн.
- **Силни и крайни емоции:** детето става свръхчувствително – избухва често, на пръв поглед без причина; търси самостоятелност, все по-често се отделя от другите; отказва да се включва в разговори и в групови занимания.
- **Промяна в съня и хранителните навици:** често преживяването на онлайн тормоз води до проблеми със съня, кошмари, викане на сън, както и промяна в храненето – от отказ от храна до прием на твърде голямо количество.

Всичко изброено по-горе може да бъде предупредителен знак, че едно дете е жертва на кибертормоз. **Какво е най-важно да направим като родители:**

1. **Помогнете му да се почувства в безопасност**, като проявите малки жестове на грижа – направете му любим сандвич, ястие или десерт.
2. **Предразположете го към разговор** – прегърнете го и му кажете, че се тревожите за него, защото виждате, че нещо го разстройва.
3. **Изслушайте детето търпеливо** – оставете го да говори, колкото дълго е необходимо, не го прекъсвайте с укорителни коментари („Не трябва да му позволяваш да ти говори така“) или критични въпроси („Ти защо така реагира? Защо не каза на класната?“). Не омаловажавате емоциите, които изпитва хлапето ви.
4. **Попитайте го какво иска да се случи оттук нататък**, не му казвайте какво трябва да направи. Имайте предвид, че всеки човек приема дадена ситуация с различен емоционален интензитет и ако ние като възрастни бихме подминали злобен коментар, детето се замисля дали е истина и вероятно ще се почувства зле.
5. **Чуйте какво би искало да направи** - най-силната подкрепа за детето е да го овластим, да му помогнем то само да се справи със ситуацията. Затова поговорете за възможни стъпки за справяне с проблема и направете план заедно. Част от тези стъпки може да са: (1) да помоли тормозещото дете да спре, защото никак не е забавно; (2) да сподели с учител, на когото има доверие, ако тормозещо го дете е негов съученик; (3) да докладва в Safenet.bg и в съответната



социална мрежа и да блокира тормозещия потребител. Не се намесвайте директно, преди да сте се уверили, че детето е опитало да се справи само. И, разбира се, направете го, ако то ви помоли.

Като родител вие също можете да докладвате потребител или група, в случай, че детето ви е тормозено в някоя от социалните мрежи. Добре е да подадете сигнал на [Националния център за безопасен интернет](#) – имайте предвид, че на Консултативната линия с телефон 124 123 работят обучени психолози и експерти, които могат да ви консултират по всякакви проблеми, свързани с онлайн пространството. Ако детето ви помоли да се намесите, говорите с класен ръководител и директор, ако тормозещо дете е от училището или класа на детето ви. Всяко училище в България има изготвен Механизъм за справяне и превенция на тормоза и насилието в училище.

Какво можем да направим, за да предотвратим онлайн тормоза?

Разговаряйте с детето на тази тема, разкажете му подробно какво представлява онлайн тормозът, обсъждайте заедно различни потенциални ситуации на тормоз и възможните изходи и реакции. Нека детето е наясно, че кибертормозът не е тема табу във вашето семейство и всички заедно можете да се изправите пред всяко предизвикателство. Научете го да комуникира позитивно и да разрешава конфликтните ситуации в класната стая.

Кои са важните родителски послания?

Уверете детето, че винаги може да сподели с вас и че няма да го накажете, дори ако се окаже, че то тормози друго дете. Но дайте ясен знак, че имате нулева толерантност към тормоза в каквато и да било форма, включително и от него. Много е важно да се опитате да разберете какво го е накарало да тормози друго дете – за подобно действие винаги има причини – от „исках да се пошегувам“, до нещо по-дълбоко, което може да тревожи детето.

Съвети към родителите:

- **Не пренебрегвайте** необичайно поведение у детето.
- **Говорете предварително** по т.нар. „болезнени“ теми.
- **Обяснявайте спокойно** и с примери, като подкрепяте детето.
- Не подминавайте онлайн тормоза, а го **докладвайте** – нека покажем на децата, че не толерираме такъв тип поведение онлайн.
- Ако не се чувствате сигурни как да постъпите или как да проведете разговор с детето, не се колебайте да **потърсите помощ от консултантите** на Националния център за безопасен интернет **на телефон 124 123** или в чата на safenet.bg.