

Συμβουλές ψυχολόγων για να βοηθηθούν τα θύματα του cyberbullying

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[δαφνική έδρα στο εμπορικό κέντρο του Νιου Τζέρσεϊ](#) Πέντε βασικά βήματα

Η εξασφάλιση της εμπιστοσύνης και η συμμετοχή των γονιών σε μια ανοιχτή συζήτηση με τα παιδιά τους είναι το πρώτο βήμα προς την αντιμετώπιση του εκφοβισμού μέσω Διαδικτύου

Το cyberbullying, δηλαδή ο ψηφιακός εκφοβισμός, αποτελεί πλέον ένα σοβαρό ζήτημα. Ένα στα τέσσερα παιδιά ηλικίας 12 έως 17 ετών έχει βιώσει cyberbullying με τον ένα ή τον άλλο τρόπο, σύμφωνα με στοιχεία του οργανισμού NetChildrenGoMobile.

Οι επιπτώσεις μπορεί να είναι σοβαρές. Τα παιδιά κλείνονται στον εαυτό τους και γίνονται μυστικοπαθή, οι σχολικές τους επιδόσεις πέφτουν και μπορεί να γίνουν επιθετικά, να εμφανίσουν συμπτώματα κατάθλιψης ή ακόμα και να είναι επιρρεπή σε αυτοτραυματισμούς.

Στην περίπτωση που ήδη τα παιδιά αντιμετωπίζουν μία τέτοια κατάσταση, υπάρχουν πολλά που μπορούν να κάνουν οι γονείς, ώστε να προσφέρουν την υποστήριξη τους την κατάλληλη στιγμή και να ξεκινήσουν μια συζήτηση σχετικά με το πρόβλημα. Όλο και περισσότεροι γονείς πρέπει να είναι ενήμεροι σχετικά με το τι είναι το cyberbullying, πώς να αναγνωρίζουν τα πρώτα του σημάδια και πώς αντιμετωπίζεται.

Αν και το Internet είναι ένα εικονικό δίκτυο, είναι αδύνατο όλες οι απειλές του να αντιμετωπιστούν μόνο με τη χρήση της τεχνολογίας των υπολογιστών. Κάποια πράγματα απλώς δεν μπορούν να προληφθούν ή να απαγορευτούν - και το cyberbullying είναι ένα από αυτά. Όμως, το γεγονός ότι δεν μπορούμε πάντα να προστατεύουμε τα παιδιά από αυτήν την απειλή, δε σημαίνει και ότι δεν μπορούμε να τα βοηθήσουμε. Η Kaspersky Lab συνεργάζεται με παιδοψυχολόγους απ' όλο τον κόσμο, με στόχο να συγκεντρωθούν συμβουλές σχετικά με τους τρόπους παροχής υποστήριξης σε ένα παιδί που έχει πέσει θύμα εκφοβισμού μέσω Διαδικτύου.

Η Lisa Wright, συνιδρυτής του Webiket.com, μιας εκπαιδευτικής πρωτοβουλίας κατά του cyberbullying, σχολιάζει σχετικά με τους τρόπους αντιμετώπισης του: «Να θυμάστε ότι η εξασφάλιση της εμπιστοσύνης και η συμμετοχή από νωρίς σε μια ανοιχτή συζήτηση είναι το πρώτο βήμα προς την αντιμετώπιση του

εκφοβισμού μέσω Διαδικτύου. Θα πρέπει να ακολουθήσει μία συνεχιζόμενη προσέγγιση, όπου θα γίνει η εκτίμηση της κατάστασης και θα σχεδιαστούν οι στρατηγικές ώστε να αντιμετωπίσετε και το πρόβλημα του cyberbullying αλλά και την συναισθηματική κατάσταση του παιδιού σας».

Για αυτές τις περιπτώσεις, οι γονείς μπορούν να ακολουθήσουν τις παρακάτω συμβουλές:

-Να είστε στο πλευρό των παιδιών, χωρίς προκαταλήψεις και χωρίς επικρίσεις, παρά μόνο με αγάπη και αποδοχή. Σε αυτό το στάδιο, τα παιδιά έχουν ανάγκη να ακούσουν πως οτιδήποτε κι αν έχει συμβεί ή έχουν κάνει, θα είστε εκεί για να τα υποστηρίξετε.

-Μην υποβαθμίζετε το περιστατικό. Τη δεδομένη στιγμή, αυτό είναι το πιο σημαντικό πράγμα στη ζωή του παιδιού σας. Στη συναισθηματικά ευάλωτη κατάσταση τους, δεν θα είναι σε θέση να σκεφτούν λογικά. Έτσι, πρέπει να τους κάνετε σαφές ότι έχετε κατανοήσει τη σοβαρότητα της κατάστασης και ότι ο πόνος τους είναι δικαιολογημένος.

-Δεν είναι ακόμα ώρα για ορθολογική συζήτηση. Μην υπονοήσετε ότι το παιδί σας μπορεί να έχει προκαλέσει αυτή την κατάσταση, ακόμη κι αν αυτό είναι αλήθεια. Αυτό μπορεί να δημιουργήσει εμπόδια και να οδηγήσει το παιδί σας να πιστέψει ότι δεν καταλαβαίνετε.

-Η ουσιαστική ενσυναίσθηση είναι απαραίτητη. Είναι σημαντικό το παιδί σας να καταλαβαίνει ότι αισθάνεστε ό, τι αισθάνεται. Εξηγήστε του ότι έχετε αντιμετωπίσει παρόμοιες προκλήσεις – ίσως όχι στο Διαδίκτυο, αλλά πρόσωπο με πρόσωπο – και αυτό ήταν δύσκολο. Μην υπονοήσετε ότι υποφέρατε περισσότερο ή ότι βρήκατε τη δύναμη να το αντιμετωπίσετε μόνοι σας. Πείτε του ότι αυτό που πραγματικά επιθυμούσατε εκείνη τη στιγμή ήταν να έχετε κάποιον να σας ακούσει, να σας καταλάβει, να είναι μαζί σας.

-Μόνο όταν έχετε κερδίσει την εμπιστοσύνη του παιδιού σας – και αυτό μπορεί να πάρει χρόνο και δεν πρέπει να γίνει βεβιασμένα – μπορείτε να αρχίσετε να μιλάτε για το περιστατικό. Μην προκαταβάλετε τι πρόκειται να πει το παιδί σας. Αφήστε τα παιδιά να βγουν μπροστά και να σας πουν για το περιστατικό με τα δικά τους λόγια. Είναι σημαντικό να απαλλαγούν τα ίδια από αυτό το βάρος.

Στο πλαίσιο της εκστρατείας κατά του cyberbullying, η Kaspersky Lab έχει δημιουργήσει ένα νέο διαδραστικό portal, με την ονομασία Words Can Save, το οποίο περιέχει πληροφορίες σχετικά με το θέμα και βοηθά τους γονείς να αναγνωρίζουν έμμεσα σημάδια εκφοβισμού στα παιδιά τους. Ο ιστότοπος

wordscansave.me βοηθά τους γονείς να κατανοήσουν πόσο σημαντικό είναι να βρίσκονται κοντά στα παιδιά και να τα υποστηρίζουν με τα κατάλληλα λόγια.

Πηγή: protothema.gr