**JAK RADZIĆ SOBIE W SYTUACJI DOŚWIADCZENIA PRZEZ DZIECKO ZJAWISKA HEJTU?** (na podstawie materiału dla rodziców Fundacji Świadomego Rozwoju)

Wstęp

Rodzice często nie zdają sobie sprawy, w jakim stopniu ich dzieci funkcjonują w rzeczywistości wirtualnej. Znajomości zawierane w szkole, na obozach, w klubach sportowych przenoszą się i żyją równolegle w mediach społecznościowych. **Facebook**, **snapchat**, **instagram**, **askfm**, **youtube**, **musical.ly**, to przestrzenie gdzie młodzi ludzie wymieniają się zdjęciami, komentarzami, spostrzeżeniami. Próba zakazania korzystania z internetu zamiast zatrzymać zjawisko będzie impulsem do ukrywania lub szukania

nowych form kontaktu wirtualnego i może spowodować wykluczenie dziecka z grupy rówieśniczej. Podczas gdy dla młodego człowieka grupa, przynależność do niej, akceptacja z jej strony jest w tym okresie życia, sprawą priorytetową. To co Państwo możecie zrobić jako świadomi rodzice, to zaakceptować ten fakt i nauczyć się korzystać z mediów społecznościowych oraz **zrozumieć problem hejtu**, który ma miejsce w internecie i **może dotknąć Państwa dziecko**. Konsekwencje tego zjawiska często bywają poważne.

**Jak mogę rozpoznać, że moje dziecko doświadcza hejtu?**

**Hejt jest formą przemocy psychicznej** i objawy jakie można zaobserwować są bardzo podobne do tych, przy innych formach przemocy. Sygnały pokazujące, że w życiu dziecka dzieje się coś złego, coś z czym sobie nie radzi (może zaistnieć tylko jeden lub kilka z nich), to:

• dziecko stało się **apatyczne**, **agresywne**, **płaczliwe** i **miewa zmienne nastroje**

• dziecko **gorzej śpi**, miewa **koszmary nocne**, a nawet zaczęło się **moczyć podczas snu**

• dziecko **straciło apetyt** lub wprost przeciwne **zaczęło jeść kompulsywnie**

• dziecko ma **gorsze wyniki w nauce**, wyraża **niechęć do nauki**

• dziecko **wycofało się z kontaktów z rówieśnikami**, **kolegami**

• dziecko zaczęło **unikać szkoły**, **wymyśla powody** żeby zostać w domu: choroba, złe samopoczucie fizyczne

• dziecko **straciło zainteresowanie** dotychczasowym hobby, czymś co je dotąd mocno pochłaniało, interesowało

• dziecko zaczęło mieć **tiki nerwowe** lub nawet **objawy autoagresji**

• dziecko zaczęło mieć **bóle głowy**, **brzucha** o niewyjaśnionych przyczynach

**Dlaczego dziecko Państwu nie mówi?**

Dziecko może nie powiedzieć, że dzieje się coś złego, że doświadcza przemocy ze

strony swoich kolegów. Dlaczego?

• może **czuć się winne** zaistniałej sytuacji

• może się **wstydzić** tego, co piszą na jego temat, może nawet **myśleć,** **że to prawda o nim**

• może bać się, że **nie zostanie** przez Państwa **zrozumiane**

• może się bać **reakcji kolegów,** myśli, że sytuacja się pogorszy, że zostanie potraktowane jak donosiciel

• może się obawiać **wyrzucenia poza grupę** do której przynależy

• może się bać, że gdy powie zostanie **wyśmiane** lub **obarczone** odpowiedzialnością za powstałą sytuację

**Jak rozmawiać z dzieckiem?**

Jeśli dziecko samo przyszło do rodzica z problemem ma on ułatwioną sytuację. Dziecko w ten sposób pokazało, że ufa rodzicowi i wierzy w to, że jest w stanie go zrozumieć i mu pomóc. Nie musi snuć domysłów, jednie wysłuchać dziecko i pomóc mu. Jeśli natomiast rodzic jest w sytuacji, kiedy zaobserwował jeden lub kilka z powyższych objawów u swojego dziecka i ma podejrzenia, że w jego życiu dzieje się coś złego, to nie powinien zwlekać i porozmawiać z dzieckiem.

**O czym rodzic powinien pamiętać podczas takiej rozmowy?**

* Wysłuchaj relacji dziecka uważnie bez przerywania oraz bez pocieszania.

**„Wiem, że to przykre"** lub **„Trudno jest się bronić”.**

Nie wyśmiewaj, nie umniejszaj, nie trywializuj jego problemu. Dla dziecka jego sprawy są bardzo ważne, nawet jeśli z twojej perspektywy, osoby dorosłej wydają się błahostką. Pamiętaj, jeśli wyśmiejesz dziecko, stracisz jego zaufanie, poczuje, że nie jesteś w stanie zrozumieć. Kolejnym razem może unikać przyjścia po pomoc do ciebie, może nie wiedzieć jak opowiedzieć, co się wydarzyło.

* Sprawdź czy dobrze zrozumiałeś – spróbuj sparafrazować, powtórz jak zrozumiałeś to, co powiedziało dziecko, zapytaj czy to wszystko, co chciała/chciał powiedzieć, czy chce jeszcze coś dodać. Zapewnij je, że bardzo je kochasz, jesteś po jego stronie i nie pozwolisz na krzywdzenie.
* Pozwól mu na płacz, uszanuj jego lęk i bezradność. Możesz powiedzieć np.: **„Widzę, że jesteś zdenerwowany i płaczesz. Chcę Ci pomóc najlepiej jak potrafię w tej sytuacji.”**
* Zniechęcaj dziecko do odwetu – dając wsparcie, nazywając emocje i potrzeby osoby dotkniętej hejtem. Możesz powiedzieć np.:

**„O widzę, że chcesz też umieścić komentarz w tym poście, chcesz, żeby ktoś zrozumiał, że to, co o Tobie napisał było trudne dla Ciebie”** lub **„Reagowanie podobnym komentarzem jaki dostałaś/łeś może nie być zrozumiane, chcesz żebyśmy się zastanowili jak teraz zareagować?”**

* Zgłoś sprawę w szkole jeśli dotyczy to grupy szkolnej do: wychowawcy, szkolnego pedagoga i psychologa.
* Możesz zgłosić sprawę na policję.
* Powstrzymaj się od ataku słownego w kierunku sprawcy/sprawców hejtu.

Pamiętaj dziecko uczy się od Ciebie.

* Porozmawiaj i wytłumacz zjawisko hejtu oraz to, że dziecko, które to napisało,

prawdopodobnie samo doświadcza agresji.

* Pokaż dziecku, że nie jest w tym samo. Wytłumacz, że to, co o nim napisano nie jest prawdą, że to czyjaś opinia. Wytłumacz dlaczego ten ktoś to zrobił.

Możesz powiedzieć np.:**„To ważne, co mówisz, dzięki temu możemy razem się tym zająć.“** lub **„To jest tylko opinia tej osoby. Widać bardzo chciał ją jakoś wyrazić, a nie znalazł innego sposobu“.**

* Doceń otwartość i zadeklaruj wsparcie. Porozmawiaj i wytłumacz zjawisko hejtu oraz to, że uczeń, który to napisał, prawdopodobnie sam doświadcza agresji.

**Co dalej?**

Pożar został ugaszony, post usunięty, wychowawca powiadomiony, a nawet autor hejtu przeprosił. Jednak to nie koniec. Państwa dziecko zostało zranione, zostanie to w jego pamięci na długo. Jeśli widzicie, że nadal sobie nie radzi, że nie jest takie jakie było przed tym zdarzeniem zwróćcie się o pomoc do specjalisty: psychologa, terapeuty specjalizującego się w pracy z dziećmi i młodzieżą, do poradni czy organizacji udzielającej wsparcia

w takich sytuacjach. Wspólnie skuteczniej pomożecie swojemu dziecku.

**Co jeszcze może zrobić rodzic?**

* **Wzmacniaj poczucie wartości** Twojego dziecka, pokazuj jego mocne strony, zasoby.

W codziennych sytuacjach możesz mówić np.:

„**Widzę, że dziś pamiętałaś/eś żeby zabrać plecak do pokoju, dzięki czemu można**

**było przejść przez korytarz**.“ „**Dziękuję, że dziś sam zadbałeś o to, by o właściwym czasie skończyć granie** **na komputerze.**” „**Dzisiaj sama pamiętałaś żeby wyprowadzić/nakarmić psa o czasie.**“

* Stosuj konstruktywną informację zwrotną czyli taką bez oceniania, przyklejania łatek,

za to pokazując, co i jak mogłoby zrobić inaczej. W sytuacji gdy dziecko mówi:

**Jesteś głupia/głupi nie będę z tobą gadać!** zamiast mówić: „**Nie pyskuj..!**” możesz powiedzieć: **“Wolę żebyś mówiła/mówił, że chcesz porozmawiać później lub, że nie chcesz teraz o tym rozmawiać”** lub **“Wolę żebyś pomogła/pomógł mi zrozumieć opowiadając sytuację jeszcze raz“.**

* Ucz empatii, dawaj przykład. Dziecko może chcieć się zemścić, dlatego uczenie empatii jest bardzo ważne, głównie poprzez dawanie przykładu.
* Zachęcaj dziecko do budowania relacji poza mediami społecznościowymi, do budowania swojej pozycji w grupie, ale poprzez pozytywne rzeczy jak: hobby, pomaganie innym.