

> Grades K–12 Family Tips

Help Kids Fight Cyberbullying and Other Mean Online Behavior



Most kids will encounter mean behavior at some point in their digital lives. For some kids, this experience is a blip that's easily forgotten, while for others it can have deep, long-lasting effects. For parents, the key is staying involved in kids' lives -- both online and off -- so they can step in and offer help if necessary. With guidance from parents and educators, kids can learn how to dodge the drama and stand up for others.

Check out these 6 tips

1

Define your terms.

Make sure kids understand what cyberbullying is: repeated and unwanted mean or hurtful words or behavior that occur online (through texts, social media posts, online chat, etc.).

2

Check in about online life.

Just like you'd ask your kid about their sleep, exercise, and eating, stay on top of their online life. Who are they chatting with? How do people treat each other in the games and on the sites they're using?

3

Role-play.

If kids feel like they might have trouble removing themselves from digital drama, experiment with some different ways they can make a graceful exit. Talk through words they can use, ways they can steer conversations in positive directions, etc.

4

Encourage upstanding.

Let kids know that supporting a friend or acquaintance who is being bullied can make a big difference. If they feel safe confronting the bully, they should. If not, a private message to the victim can be enough to help someone through a tough time. Speaking up against hate speech is important, too.

5

Take breaks.

If you notice your kid getting pulled into digital drama, help them take a break. It's great if they can determine for themselves when they need to step back, but they might need some help setting limits. Putting devices to bed at a specific time, plus breaks for mealtimes and face-to-face connection, can help kids recharge.

6

Review worst-case steps.

Walk through what to do if your kid is being bullied online. First, step away. Ignoring a bully can be very effective. If the bullying continues, take screenshots or print out evidence. Then block the person. If it gets worse, report the behavior to a trusted adult. Talk about who those people are and make sure your kid has their contact information.

<https://www.commonsense.org/education/family-tips/k-12-cyberbullying-digital-drama-and-hate-speech>



© Common Sense Media 2018. Lessons are shareable with attribution for noncommercial use only. No remixing permitted. View detailed license information at creativecommons.org.

Ayudemos a los niños a luchar contra el ciberbullying y otros comportamientos crueles por Internet

La mayoría de los niños se enfrentan a comportamientos crueles en algún momento de sus vidas digitales. Para algunos niños, esta experiencia es un traspie que olvidan fácilmente, mientras que para otros, puede tener profundos efectos duraderos. Para los padres, la clave está en mantenerse involucrados en las vidas de sus hijos - tanto dentro como fuera de Internet - de modo de poder intervenir y ofrecerles ayuda, de ser necesario. Con la guía de sus padres y educadores, los niños pueden aprender a evitar el drama y defender a otros.

Lean estos 6 consejos

1

Definan sus términos.

Asegúrense de que sus hijos entiendan qué es el ciberbullying: palabras o comportamientos crueles e hirientes, reiterados y no deseados que se expresan por Internet (a través de mensajes de texto, publicaciones en redes sociales, foros de chat, etc.).

2

Pregunten por la vida virtual de los niños.

Así como les preguntan a sus hijos cómo durmieron, si hicieron ejercicio o qué comieron, manténganse informados de cómo marchan las cosas en sus vidas virtuales. ¿Con quién conversan por chat? ¿Cómo se tratan las personas en los juegos y en los sitios que utilizan?

3

Intercambien roles.

Si sus hijos sienten que pueden tener dificultades para evitar el drama digital, prueben distintas formas en las que puedan salir de estas situaciones sin malas consecuencias. Dialoguen con ellos sobre las palabras que pueden usar, formas para llevar sus conversaciones en un sentido positivo, etc.

4

Alienten a los niños para que defiendan a los demás.

Expliquen a sus hijos que apoyar a un amigo o conocido que está siendo víctima de bullying puede marcar una diferencia importante. Si se sienten seguros para confrontar al agresor, deben hacerlo. De lo contrario, enviar un mensaje privado a la víctima puede ser suficiente para ayudarla en un mal momento. También es importante oponerse a las expresiones de odio.

5

Tomen descansos.

Si advierten que sus hijos se ven inmersos en el drama digital, ayúdenlos a tomar un descanso. Lo ideal es que ellos mismos pueda darse cuenta cuándo es necesario dar un paso atrás, pero también puede necesitar un poco de ayuda para poner límites. Apagar los dispositivos a una determinada hora del día y hacer descansos a la hora de comer y durante las interacciones personales puede ayudar a los niños a recargar energías.

6

Repasen los pasos a seguir en el peor de los casos.

Repasen qué hacer si sus hijos son víctimas de ciberbullying. En primer lugar, dar un paso al costado. Ignorar al agresor puede ser muy eficaz. Si el bullying continúa, tomar capturas de pantalla o imprimir evidencia. Luego, bloquear a la persona. Si las cosas empeoran, contarle la situación a un adulto de confianza. Hablen con sus hijos acerca de quiénes son esos adultos de confianza y asegúrense de que tengan información para contactarlos.



DRAMA DIGITAL, CIBERBULLYING
Y EXPRESIONES DE ODIO

**Somos amables
y valientes.**

يواجه معظم الأولاد سلوكاً بغيضاً ضدهم في مرحلة ما من حياتهم الرقمية. وقد يتغاضى بعض الأولاد عن هذا السلوك وينسوا تجربتهم بسرعة جداً، بينما لا يستطيع الآخرون نسيانها وتترك أثراً عميقاً وطويلة الأمد في حياتهم. إن المفتاح الرئيسي للآباء والأمهات لملاحقة هذه الأمور هو الانخراط المتواصل بحياة أولادهم - سواء عبر الإنترنت أو خارجها - حتى يتمكنوا من التدخل وتقديم المساعدة لهم عند اللزوم. بفضل التوجيه البناء من الآباء والأمهات والمعلمين، يمكن أن يتعلّم الأولاد كيفية تفادي المأساة والدفاع عن الآخرين.

تفضّلوا بقراءة هذه النصائح الست التالية: كما

تعريف المصطلحات.

أحرصوا أن يفهم أولادكم أن معنى التسلّط والتنمر الإلكتروني (Cyberbullying) هو: وسائل أو كلمات أو سلوكيات مؤذية متكررة وغير مرغوب فيها تحدث عبر الإنترنت (من خلال النصوص، منشورات التواصل الاجتماعي، الدردشة عبر الإنترنت وما إلى ذلك).

الاستفسار عن نوعيّة الوقت الذي يقضيه ولدكم على الإنترنت.

بمثل ما تسألون ولدكم عن نومهم وتمارينهم الرياضية وطعامهم، حافظوا على الإلمام دائماً بأوقات حياتهم التي يقضوها على الإنترنت. مع من يدرشون؟ كيف يتعامل الأشخاص مع بعضهم في منصات الألعاب الإلكترونية وعلى المواقع التي يستخدمونها

لعب الأدوار.

إذا شعر الأولاد أنهم قد يواجهون مشكلة في سحب أنفسهم من مأساة رقمية، فجربوا بعض الطرق المختلفة التي يمكنهم اللجوء إليها للخروج بمخرج حميد. تحدّثوا معهم عن الكلمات التي يمكنهم أن يستخدمونها والطرق التي يمكن تغيير مجرى المحادثة في اتجاهات إيجابية، إلخ.

تشجيع التصرف بنزاهة وشرف.

دعوا أولادكم يعلمون بأن دعم صديق أو رفيق تعرض للتسلّط والتنمر والتخويف قد يكون له فارقاً كبيراً في حياة ذلك الشخص. وإذا كانوا يشعرون بأمان في مواجهة المتنمر، فينبغي عليهم عمل ذلك. وإذا لم يشعروا بالأمان، فإن كتابة رسالة خاصة إلى المعتدي عليه قد يكون كافياً لمساعدتهم في وقتهم العصيب. إن التصدي والتحدّث ضد خطاب الكراهية أمر مهم أيضاً.

أخذ استراحات.

إذا لاحظتم أن أولادكم يجذبون إلى مأساة رقمية، فساعدوهم على أخذ قسط من الراحة. إنه لأمر رائع لو كان بإمكانهم تحديد متى ينبغي عليهم التراجع، ولكن قد يحتاجون إلى بعض من المساعدة في وضع حدود لأنفسهم. إن إطفاء تشغيل الأجهزة في وقت محدد، وأخذ استراحة من تشغيلها عند تناول وجبات الطعام وأوقات التواصل وجهاً لوجه من شأنه أن يساعد الأولاد على تزويد همّتهم وتركيزهم.



CYBERBULLYING, DIGITAL DRAMA & HATE SPEECH

We are kind & courageous.

commonsense.org/education
GRADES K-12 FAMILY TIPS: CYBERBULLYING,
DIGITAL DRAMA, & HATE SPEECH - ARABIC

Shareable with attribution for noncommercial use only. No remixing permitted.



استعراض الخطوات لأسوأ الحالات.



أشرحوا لأولادكم الخطوات التي عليهم اتخاذها في حال تعرّضهم للتسلّط والتنمّر على الإنترنت. أولاً، الابتعاد. إن تجاهل المنمّر قد يكون فعالاً للغاية. وإذا استمر التنمّر، فيجب التقاط لقطات عن الشاشة أو طباعتها كإثبات عن وقوع ذلك. ثم وضع الحظر على اسم ذلك الشخص. وإذا ازداد الأمر سوءاً، فيجب الإبلاغ عن ذلك السلوك إلى شخص بالغ موثوق به. تحدّثوا مع أولادكم عن هؤلاء الأشخاص وأحرصوا أن يكون مع أولادكم معلومات الاتصال الخاصة بهؤلاء الأشخاص.



幫助兒童反抗網路霸凌及其他網上惡意行為

大多數兒童在網路上難免會遇到一些惡意行為。對有些兒童來說，這種經驗只是小麻煩，很容易就會忘記，但對其他兒童卻可能造成深遠、持久的影響。對家長而言，關鍵是要參與兒童的網上和線下生活，以便在必要時的插手介入和提供幫助。在家長和教育工作者的指引下，兒童可以學會怎樣避免網路爭吵和支持他人。

請閱讀下面的6個建議：

1

解釋什麼是網路霸凌。

確保兒童懂得什麼是網路霸凌：在網上重複發生，並且令人不快的惡意或傷害性言論或行為（透過簡訊、社交媒體上發佈的內容、網上聊天等）。

2

檢查孩子的網上生活。

正如您會詢問孩子的睡眠、鍛煉和飲食一樣，您也要瞭解他們的網上生活。他們在和誰聊天？玩家在遊戲裡以及他們使用的網站上怎樣對待他人？

3

角色扮演。

如果孩子覺得自己難以從網路爭吵中脫身，可以嘗試與他們練習別的方法，體面地從爭吵中脫身。討論他們可以使用哪些詞語，用什麼方法將談話向積極的方向引導等。

4

鼓勵孩子做一個正直的人。

讓孩子知道，聲援正在遭到霸凌的朋友或熟人或許可以改變情況。如果他們覺得可以反抗霸凌而不危及自身安全，他們應該反抗。否則，他們可以向受害人發送私密消息，鼓勵他們渡過難關。反對仇恨言論也很重要。

5

暫停爭吵。

如果您發現孩子陷入網路爭吵，應該幫助他們暫時停止爭吵。如果他們自己能夠決定後退一步，那當然很好，但有時他們需要家長幫助。將設備放到床上一段時間、停下來吃飯以及面對面的接觸都可以幫助孩子恢復精力。



幫助兒童反抗網路霸凌及其他網上惡意行為



檢查應對最壞情況的措施。

與兒童討論遇到網路霸凌時應該怎麼辦。首先，避免正面衝突。忽視霸凌也是一種很有效的對策。如果霸凌仍然繼續，應該截取螢幕或列印出來作為證據。然後將霸凌者列入黑名單。如果情況越來越嚴重，應當向可信的成年人報告這種行為。與孩子討論這些人是誰，並確保孩子知道他們的聯絡資訊。



کمک به کودکان برای مقابله با زورگویی سایبری و دیگر رفتارهای پست و زننده در فضای مجاز

بیشتر کودکان در مقطعی از زندگی دیجیتال خود با رفتارهای پست و زننده دیگران روبرو می‌شوند. این تجربه برای برخی کودکان گذراست و به سرعت فراموش می‌شود ولی ممکن است برای برخی دیگر آثار عمیق و ماندگاری داشته باشد. نکته مهم برای والدین، حمایت از زندگی مجازی و حقیقی کودکان است تا در صورت لزوم بتوانند برای مداخله و کمک اقدام کنند. با راهنمایی والدین و مربیان، کودکان می‌توانند از این خشونت دیجیتالی دوری کنند و از دیگران حمایت کنند.

نکته توجه کنید به این کها

عبارات خود را تعریف کنید.

مطمئن شوید که کودکان مفهوم زورگویی سایبری را درک می‌کنند: واژه‌ها یا رفتارهای ناخوشایند یا نفرت‌انگیز مکرر و ناخواسته در فضای مجازی (مثلاً از طریق پیام متنی، پستهای رسانه‌های اجتماعی یا گفتگوی آنلاین).



زندگی آنلاین را پایش کنید.

همان‌طور که وضعیت خواب، ورزش و تغذیه فرزندان را زیر نظر دارید، زندگی آنلاین او را نیز پایش کنید. با چه کسانی گفتگو می‌کند؟ رفتار افراد با یکدیگر در بازی‌ها و سایتهایی که فرزندان از آنها استفاده می‌کند، چگونه است؟



نقش بازی کنید.

اگر کودکان حس کنند که نمی‌توانند خود را از نمایش دیجیتال کنار بکشند، با امتحان کردن روش‌های متفاوت ممکن است بتوانند خروج خوشایندی داشته باشند. درباره واژه‌های قابل استفاده، روش‌های هدایت گفتگو در مسیر سازنده و... صحبت کنید.



مشوق شرافت و مسئولیت‌پذیری باشید.

به کودکان بگویید که حمایت از دوستان یا آشنایانی که قربانی زورگویی شده‌اند، کار ارزشمندی است. اگر می‌توانند با زورگویی مقابله کنند، باید این کار را انجام دهند. اگر نمی‌توانند مقابله کنند، حتی با فرستادن پیامک به فرد قربانی می‌توان در شرایط دشوار از او حمایت کرد. مقابله با گفتار نفرت پراکنی نیز مهم است.



وقفه ایجاد کنید.

اگر متوجه درگیری فرزندان در خشونت دیجیتالی شدید، به او کمک کنید تا در این روند وقفه ایجاد کند. دستیابی کودک به توانایی تشخیص زمان کنارگیری بسیار ارزشمند است. البته کودک ممکن است برای ایجاد حد و مرز به کمک نیاز داشته باشد. کنار گذاشتن دستگاه در زمان معین و دست کشیدن از دستگاه در هنگام غذا خوردن و ارتباطات رو در رو زمینه‌ساز بازیابی توان کودک خواهد بود.



CYBERBULLYING, DIGITAL DRAMA & HATE SPEECH

We are kind & courageous.

commonsense.org/education
GRADES K-12 FAMILY TIPS: CYBERBULLYING,
DIGITAL DRAMA, & HATE SPEECH - FARSI

Shareable with attribution for noncommercial use only. No remixing permitted.



قابل توجه خانواده‌های مهد کودک تا کلاس دوازدهم:
کمک به کودکان برای مقابله با زورگویی سایبری و دیگر
رفتارهای پست و زننده در فضای مجاز



مراحل بدترین حالت را بازبینی کنید.

درباره کارهایی که باید در صورت مشاهده زورگویی آنلاین انجام داد، فکر کنید. نخست، کناره‌گیری کنید. نادیده گرفتن زورگویی بسیار موثر است. در صورت ادامه یافتن زورگویی، از صفحه دستگاه عکس بگیرید یا مدرک را چاپ کنید. سپس فرد زورگو را مسدود (بلاک) کنید. در صورت بدتر شدن شرایط، آن رفتار را به یک بزرگسال مورد اعتماد گزارش کنید. هویت افراد زورگو را بررسی کنید و مطمئن شوید که فرزندان اطلاعات تماس آنها را در اختیار دارد.



CYBERBULLYING, DIGITAL DRAMA & HATE SPEECH

We are kind & courageous.

commonsense.org/education
GRADES K-12 FAMILY TIPS: CYBERBULLYING,
DIGITAL DRAMA, & HATE SPEECH - FARSI

Shareable with attribution for noncommercial use only. No remixing permitted.



자녀가 사이버 괴롭힘과 여타 저열한 온라인 행위와 맞설 수 있도록 돕습니다

대부분의 아이들은 디지털 속 삶의 어느 순간에서 저열한 행위와 마주하게 됩니다. 이런 경험을 대수롭지 않게 넘기고 쉽게 잊어버리는 아이도 있지만, 오랫동안 깊은 상처로 남는 경우도 있습니다. 부모로서는 온라인과 오프라인 양쪽에서 자녀의 삶에 관여하는 것이 중요합니다. 그래야 필요한 경우 개입하여 도움을 줄 수 있습니다. 아이들은 부모와 교사의 인도를 받아, 디지털 과장행위를 피하고 다른 사람들을 옹호하는 방법을 배울 수 있습니다.

여기에 여섯 가지 유용한 조언을 소개합니다. 2



용어를 정의합니다.

자녀가 "사이버 괴롭힘"이 무엇인지 이해하도록 합니다. 사이버 괴롭힘이란 (문자, 소셜 미디어 게시물, 온라인 채팅 등) 온라인에서 발생하는, 반복되고 원하지 않으며 저열하거나 마음에 상처를 주는 말 또는 행동입니다.



자녀의 온라인 생활을 살펴봅니다.

자녀에게 운동, 수면, 그리고 먹는 것에 대해 물어보듯이 온라인에서의 삶에 대해서도 물어보고 관심을 갖습니다. 자녀가 주로 누구와 채팅을 합니까? 자녀가 즐기는 게임이나 자주 가는 사이트에서 사람들이 상대방을 어떤 방식으로 대하고 있습니까?



역할극을 합니다.

아이들이 디지털 드라마에서 빠져나오는 것이 힘들어 보인다면, 매끄럽게 빠져나올 수 있는 다른 방식을 실험해 봅니다. 사용할 수 있는 말과, 긍정적인 방향으로 대화를 이끌 수 있는 방식을 같이 검토합니다.



강직한 사람이 되라고 격려합니다.

왕따당하는 친구나 지인을 돕는 것이 큰 차이를 만들 수 있음을 알려 줍니다. 왕따 가해자와 맞서도 안전하다고 생각된다면, 맞서야 합니다. 안전하지 못하다고 생각된다면, 피해자에게 남몰래 메시지를 보내는 것이 피해자가 어려운 시기를 이겨낼 수 있도록 돕는 방법일 수 있습니다. 혐오 발언에 반대하는 것도 중요한 일입니다.



CYBERBULLYING, DIGITAL DRAMA & HATE SPEECH

We are kind & courageous.

commonsense.org/education
GRADES K-12 FAMILY TIPS: CYBERBULLYING,
DIGITAL DRAMA, & HATE SPEECH - KOREAN

Shareable with attribution for noncommercial use only. No remixing permitted.



자녀가 사이버 괴롭힘과 여타 저열한 온라인 행위와 맞설 수 있도록 돕습니다

5

휴식 시간을 가집니다.

자녀가 디지털 드라마에 빠져들어 있다면 휴식 시간을 갖도록 도와줍니다. 언제 발을 빼야 할지 자녀가 스스로 결정할 수 있다면 좋은 일이지만, 한계를 설정하도록 부모가 도와주어야 할 수도 있습니다. 특정 시간이 되면 기기를 손이 닿지 않는 곳에 치우고, 이에 더해 식사시간에는 디지털 기기를 만지지 않고 서로 얼굴을 보며 대화를 나누는 것도 자녀에게 재충전 시간을 주는 좋은 방법입니다.

6

최악의 단계를 검토합니다.

자녀가 온라인에서 왕따를 당하고 있다면 어떻게 할 것인지 단계를 상정합니다. 일단은 한 발 물러납니다. 왕따를 가해도 무시하는 것이 때로 아주 효과적인 방법일 수 있기 때문입니다. 그래도 왕따 행위가 계속되면 캡처를 하거나 증거자료를 인쇄합니다. 그런 다음 가해자를 차단합니다. 사태가 더 악화되면 믿을 만한 어른에게 알려야 합니다. 가해자가 누구인지 알아보고 자녀가 연락처 정보를 갖고 있음을 확인합니다.



CYBERBULLYING, DIGITAL DRAMA & HATE SPEECH

We are kind & courageous.

commonsense.org/education
GRADES K-12 FAMILY TIPS: CYBERBULLYING,
DIGITAL DRAMA, & HATE SPEECH - KOREAN

Shareable with attribution for noncommercial use only. No remixing permitted.



Помогите детям бороться с киберзапугиванием и другим недостойным поведением в сети

Большинство детей столкнутся с недостойным поведением в какой-то момент своей цифровой жизни. Для некоторых детей такой опыт — пустяк, который быстро забудется, в то время как на других он может оказать глубокое, длительное воздействие. Родителям важно оставаться вовлеченными в жизнь детей — как в сети, так и в реальности — чтобы при необходимости принять участие и помочь. С помощью руководства родителей и учителей дети могут научиться избегать драматического развития ситуации и постоять за других.

Следуйте этим 6 подсказкам:



Определитесь с терминами.

Убедитесь в том, что дети понимают, что такое киберзапугивание: повторяющиеся и нежелательные злые или оскорбительные слова или поведение в сети Интернет (посредством текстовых сообщений, публикаций в социальных сетях, онлайн-чатов и т. д.).



Интересуйтесь жизнью в сети.

Также как вы интересуетесь сном, физическими упражнениями и питанием своего ребенка, будьте в курсе его жизни онлайн. С кем он общается сообщениями? Как люди относятся друг к другу во время игры и на сайтах, которые они используют?



Используйте ролевые игры.

Если ребенок считает, что он может не справиться с цифровой драмой, поэкспериментируйте с различными способами ее преодоления. Обсудите, какие слова он может использовать, как направить разговор в позитивное русло и т. д.



Поощряйте стойкость.

Дайте ребенку понять, что поддержка друга или знакомого, который подвергается киберзапугиванию, может многое изменить. Если ребенок чувствует себя в безопасности, противостоя запугивающему, то он должен это делать. Если это не так, то достаточно отправить личное сообщение жертве, чтобы помочь кому-то в трудные времена. Также важно высказываться против риторики ненависти.



Делайте перерывы.

Если вы заметили, что вашего ребенка втягивают в цифровую драму, помогите ему сделать перерыв. Отлично, если ребенок может сам определить, когда следует отступить, но ему может потребоваться помощь для установки границ. Отключение устройств в определенное время, перерывы на обед и общение лицом к лицу помогут ребенку восстановиться.



CYBERBULLYING, DIGITAL DRAMA & HATE SPEECH

We are kind & courageous.

commonsense.org/education
GRADES K-12 FAMILY TIPS: CYBERBULLYING,
DIGITAL DRAMA, & HATE SPEECH - RUSSIAN

Shareable with attribution for noncommercial use only. No remixing permitted.



**Помогите детям бороться с киберзапугиванием
и другим недостойным поведением в сети**



Изучите действия при пессимистическом развитии событий.

Обсудите, что следует делать, если ваш ребенок подвергается запугиванию онлайн. Для начала отступите. Игнорирование обидчика может быть очень эффективным. Если запугивание продолжается, сделайте снимки экрана или распечатайте доказательства. Затем заблокируйте этого человека. Если ситуация ухудшится, сообщите о поведении взрослому, которому доверяете. Поговорите о том, кем является этот человек, и убедитесь в том, что у ребенка есть его контактные данные.



CYBERBULLYING, DIGITAL DRAMA & HATE SPEECH

We are kind & courageous.

commonsense.org/education
GRADES K-12 FAMILY TIPS: CYBERBULLYING,
DIGITAL DRAMA, & HATE SPEECH - RUSSIAN

Shareable with attribution for noncommercial use only. No remixing permitted.



Tulungan ang mga Batang Labanan ang Cyberbullying at Iba Pang Mapoot na Pag-uugali Online

Karamihan sa mga bata ay makakasalamuha ng mapoot na pag-uugali sa isang punto sa kanilang mga digital na buhay. Para sa ilang mga bata, ang karanasang ito ay isang blip na madaling makalimutan, habang para sa iba, ito ay maaaring magkaroon ng mga malalim at pangmatagalang epekto. Para sa mga magulang, ang susi ay manatiling sangkot sa buhay ng mga bata - parehong online at hindi - upang maaari kayong mamagitan at mag-alok ng tulong kung kinakailangan. Kasama ng gabay mula sa mga magulang at tagapagturo, ang mga bata ay matututo kung paano maiwasan ang drama at magtaguyod para sa iba.

Tingnan ang 6 tip na ito



Tukuyin ang iyong mga kondisyon.

Tiyakin na nauunawaan ng mga bata kung ano ang cyberbullying: paulit-ulit at hindi kanais-nais na mapoot o masakit na salita o pag-uugali na nangyayari online (sa pamamagitan ng mga teksto, mga post sa social media, online na chat, atbp.).



Alamin ang tungkol sa online na buhay.

Tulad ng iyong pagtanong sa inyong anak tungkol kanilang pagtulog, ehersisyo, at pagkain, alamin din ang kanilang online na buhay. Sino ang kanilang ka-chat? Paano itinuturing ng mga tao ang bawat isa sa mga laro at sa mga site na ginagamit nila?



Role-play.

Kung sa pakiramdam ng mga bata ay maaaring magkaroon sila ng problema sa pag-alis ng kanilang sarili mula sa digital na drama, mag-eksperimento sa ilang iba't ibang mga paraan na maaari silang gumawa ng isang kaaya-ayang paglabas. Makipag-usap sa pamamagitan ng mga salita na magagamit nila, mga paraan na maaari silang makapag-usap sa mga positibong direksyon, atbp.



Hikayatin ang pagiging marangal.

Ipaalam sa mga bata na ang pagsuporta sa isang kaibigan o kakilala na sinasaktan ay maaaring makagawa ng malaking pagkakaiba. Kung sa pakiramdam nila ay ligtas na harapin ang bully, dapat nila itong gawin. Kung hindi, ang isang pribadong mensahe sa biktima ay maaaring sapat upang matulungan ang isang tao sa isang mahirap na sitwasyon. Mahalaga rin ang pagsasalita laban sa mapoot na pananalita.



Magpahinga.

Kung napapansin mo ang iyong anak na nahihila sa digital na drama, tulungan silang magpahinga. Mabuti kung matutukoy nila sa kanilang mga sarili kung kailan kailangan nilang umiwas, ngunit maaaring kailangan nila ng tulong sa pagtatakda ng ilang limitasyon. Ang paglalagay ng mga device sa kama sa isang tiyak na oras, kasama ang mga pahinga para sa mga oras ng pagkain at nakaharap na koneksyon, ay maaaring makatulong sa mga bata na mag-recharge.



Tulungan ang mga Batang Labanan ang Cyberbullying at Iba Pang Mapoot na Pag-uugali Online



Suriin ang mga pinakamasamang hakbang.

Talakayin kung ano ang gagawin kung ang iyong anak ay inaapi online. Una, lumayo ka. Ang hindi pagpansin sa nang-aapi ay maaaring maging epektibo. Kung patuloy ang pananakot, kumuha ng mga screenshot o mag-print ng katibayan. Pagkatapos ay i-block ang tao. Kung mas lumala ito, iulat ang pag-uugali sa isang pinagkakatiwalaang nakatatanda. Pag-usapan kung sino ang mga taong iyon at siguraduhing ang iyong anak ay mayroong impormasyon sa pakikipag-ugnayan.



بچوں کی سائبر بلیٹنگ اور دیگر نا شائستہ آن لائن طرز عمل کا مقابلہ کرنے میں مدد کریں

بیشتر بچے اپنی ڈیجیٹل زندگی میں کبھی نہ کبھی نا شائستہ طرز عمل کا سامنا کریں گے۔ کچھ بچوں کے لیے یہ تجربہ ایک عارضی چیز ہوتی ہے جسے وہ بآسانی فراموش کر دیتے ہیں مگر دیگر بچوں پر اس کے گہرے اور طویل مدتی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ والدین کے لیے، بچوں کی آن لائن اور آف لائن دونوں طرح کی زندگیوں میں شامل رہنا اہم ہے تاکہ وہ مداخلت کر سکیں اور ضروری ہونے کی صورت میں مدد فراہم کر سکیں۔ والدین اور معلمین کی رہنمائی کی مدد سے بچے جان سکتے ہیں کہ کس طرح ڈراما کو ٹال سکتے ہیں اور دیگر لوگوں کی حمایت کر سکتے ہیں۔

ان 6 تجاویز کی جانچ کریں:

1 اپنی شرائط بیان کریں۔

یقینی بنائیں کہ بچے سمجھتے ہیں کہ سائبر بلیٹنگ کیا ہے: مکرر اور انچاہے نا شائستہ یا تکلیف دہ الفاظ یا طرز عمل جو کہ آن لائن پیش آتے ہیں (ٹیکسٹ، سوشل میڈیا پوسٹس، آن لائن چیٹ وغیرہ کے ذریعہ)۔

2 آن لائن زندگی کے بارے میں واقفیت حاصل کریں۔

ٹھیک اسی طرح جیسے آپ اپنے بچے سے ان کے سونے، ورزش کرنے، اور کھانے پینے کے بارے میں دریافت کرتے ہیں ان کی آن لائن زندگی کی بھی واقفیت رکھیں۔ وہ کن کے ساتھ چیٹ کر رہے ہیں؟ ان گیمز میں اور ان سائٹوں پر جن کا وہ استعمال کر رہے ہیں لوگ ایک دوسرے کے ساتھ کس طرح پیش آتے ہیں؟

3 مثالی کردار ادا کریں۔

اگر بچے ایسا محسوس کرتے ہیں گویا وہ ڈیجیٹل ڈراما سے خود کو باہر نکال کر مصیبت میں پھنس سکتے ہیں تو کچھ مختلف طریقوں کو آزما کر وہ باعزت طریقے سے باہر نکل سکتے ہیں۔ ان الفاظ پر بات چیت کریں جن کا وہ استعمال کر سکتے ہیں، نیز ان طریقوں پر جن کے ذریعہ وہ بات چیت کو مثبت سمت دے سکتے ہیں، وغیرہ۔

4 حمایت کی حوصلہ افزائی کریں۔

بچوں کو بتائیں کہ کسی دوست یا شناسا کی مدد کرنا جسے دھمکیا جا رہا ہو ایک بڑا فرق پیدا کر سکتا ہے۔ اگر دھمکانے والے شخص سے مڈ بھیڑ میں وہ محفوظ محسوس کرتے ہیں تو انہیں کرنا چاہیے۔ اگر نہیں تو متاثرہ شخص کو ایک نجی پیغام دینا کسی ایسے شخص کی مدد کے لیے کافی ہو سکتا ہے جو کہ کسی مشکل وقت سے گزر رہا ہو۔ ہیٹ اسپیچ کے خلاف آواز اٹھانا بھی ضروری ہے۔

5 وقفے لیں۔

اگر آپ محسوس کریں کہ آپ کے بچے کو ڈیجیٹل ڈراما میں کھینچا جا رہا ہے تو ایک وقفہ لینے میں ان کی مدد کریں۔ اگر وہ خود سے یہ فیصلہ کر لیں کہ کب انہیں قدم پیچھے ہٹانے کی ضرورت ہے تو یہ شاندار بات ہے لیکن انہیں حدود کے تعین میں کچھ مدد درکار ہو سکتی ہے۔ مخصوص وقت میں ڈیوائسوں کو الگ رکھ دینا، نیز کھانے کے وقتوں اور رو برو رابطے کے لیے وقفے لینا بچوں کی ریچارج ہونے میں مدد کر سکتے ہیں۔



بچوں کی سائبر بلیننگ اور دیگر نا شائستہ آن لائن طرز عمل کا مقابلہ کرنے میں مدد کریں

بدترین حالت کی کارروائیوں کا جائزہ لیں۔

اگر آن لائن آپ کے بچے کو دھمکایا جاتا ہے تو ایسی صورت میں کیا کریں گے اس کا خاکہ تیار کر لیں۔ پہلا، باہر نکل آئیں۔ کسی دھمکانے والے شخص کو نظر انداز کرنا انتہائی مؤثر ہو سکتا ہے۔ اگر دھمکانے کا عمل جاری رہتا ہے تو ثبوت کے لیے اسکرین شاٹس یا پرنٹ آؤٹ لے لیں۔ پھر اس شخص کو بلاک کر دیں۔ اگر معاملہ اس سے زیادہ بگڑتا ہے تو اس طرز عمل کی اطلاع کسی معتمد بالغ شخص کو کریں۔ اس بارے میں بات کریں کہ یہ لوگ کون ہیں اور یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کے پاس ان کے رابطے کی معلومات موجود ہیں۔



Giúp Trẻ em Chống lại Bắt nạt trực tuyến và Hành vi Gây khó chịu Khác Trên mạng

Hầu hết trẻ em sẽ gặp phải hành vi gây khó chịu vào một thời điểm nào đó trong cuộc sống số của mình. Một số trẻ em sẽ quên ngay trải nghiệm này nhưng với những trẻ khác thì trải nghiệm này lại có thể có ảnh hưởng sâu sắc, lâu dài. Quan trọng là phụ huynh phải là một phần của cuộc sống, cả trên mạng và đời thực, của con mình để có thể can thiệp và đề nghị giúp đỡ nếu cần thiết. Với hướng dẫn từ phụ huynh và các nhà giáo dục, trẻ em có thể học cách tránh rắc rối và đấu tranh vì người khác.

Hãy xem 6 lời khuyên này: 



Nêu rõ các thuật ngữ.

Đảm bảo trẻ em hiểu bắt nạt trực tuyến là như thế nào: lời nói hoặc hành vi gây khó chịu hoặc tổn thương lặp đi lặp lại và không mong muốn xảy ra trên mạng (thông qua tin nhắn, bài đăng trên phương tiện truyền thông xã hội, trò chuyện trên mạng, v.v.).



Kiểm tra về cuộc sống trên mạng.

Giống như khi quý vị hỏi con mình về giấc ngủ, tập thể dục, và ăn uống, hãy luôn cập nhật về cuộc sống trên mạng của các em. Các em đang nói chuyện với ai? Mọi người đối xử với nhau như thế nào trong trò chơi và trên trang web họ đang sử dụng?



Đóng vai.

Nếu trẻ em cảm thấy có thể gặp khó khăn khi tránh rắc rối số, hãy thử một số cách khác nhau để các em có thể tránh một cách nhẹ nhàng. Nói chuyện về những từ ngữ các em có thể sử dụng, những cách các em có thể điều khiển cuộc trò chuyện theo hướng tích cực, v.v.



Khuyến khích hành động chính trực.

Giúp trẻ em hiểu rằng việc hỗ trợ một người bạn hoặc người quen đang bị bắt nạt có thể tạo ra sự khác biệt lớn. Nếu các em cảm thấy an toàn thì nên đối đầu với kẻ bắt nạt. Nếu không thì một tin nhắn riêng tư cho nạn nhân cũng có thể đủ để giúp người đó vượt qua thời gian khó khăn. Việc lên tiếng phản đối phát ngôn thù địch cũng rất quan trọng.



Giúp Trẻ em Chống lại Bắt nạt trực tuyến và Hành vi Gây khó chịu Khác Trên mạng



Hãy nghỉ ngơi.

Nếu quý vị thấy con mình bị vướng vào rắc rối số, hãy giúp các em giảm bớt căng thẳng. Thật tuyệt nếu các em có thể tự xác định khi nào cần lùi lại, nhưng các em có thể cần được giúp đỡ để đặt ra các giới hạn. Việc không cho dùng các thiết bị vào thời điểm cụ thể, cộng với giờ nghỉ cho bữa ăn và giao tiếp trực tiếp, có thể giúp trẻ em nạp lại năng lượng.



Xem xét các bước trong trường hợp xấu nhất.

Xem qua những việc cần làm nếu con quý vị bị bắt nạt trực tuyến. Trước hết hãy tránh xa. Phớt lờ kẻ bắt nạt có thể rất hiệu quả. Nếu vẫn tiếp tục bị bắt nạt, hãy chụp ảnh màn hình hoặc in ra bằng chứng. Sau đó thì chặn người đó. Nếu tình hình tệ hơn, hãy báo cáo hành vi cho một người lớn đáng tin cậy. Trao đổi với con quý vị để các em biết rõ ai là những người lớn đáng tin cậy và bảo đảm các em có thông tin liên lạc của họ.

