

- Подайте сигнал до полицията и/или други компетентни институции. Подаването на сигнал до полицията най-вероятно ще задвижи всички описани дотук инстанции плюс правораздавателната система. Това е необходимо да се направи най-вече в случаите, когато тормозът е твърде агресивен, продължителен, от непознат човек, има малък ефект от взетите до този момент мерки, съдържа много конкретни заплахи или ако става дума за тормоз чрез порнографско съдържание.

#### **Стъпка 4: Помогнете на детето си да даде отпор на тормоза**

Начините, по които е добре да подкрепите детето си в случай на онлайн тормоз са същите, както и тези при обичайните форми на тормоз. Не го поощрявайте да отговаря на агресията с агресия. Ако някой го обижда и провокира в интернет или по GSM, най-добре е или изобщо да не показва, че е прочел/видял/чул обидата или просто да напише (или да каже по телефона) "Ще кажа на родителите си и ще подам сигнал за тормоз." без да казва и пише нищо повече. При изработването на стратегия за сигурност в случая с онлайн тормоз е от особена важност да говорите с детето си в никакъв случай да не дава каквато и да било лична информация – имена, адрес, телефонен номер, имейл, училище.... Това е особено важно в случай, че тормозът идва от непознат източник, който може да бъде и възрастен човек. И непременно уверете детето си и му го демонстрирайте, че при вас може да намери разбиране, приемане и закрила, че домът му е сигурно място, в което няма от какво да се плаши и където споделените проблеми се решават успешно.

***Домът е там, където е сърцето. Покажете на вашето дете, че има сигурен и изпълнен с любов дом, който му осигурява физическа и емоционална защита.***



# ОНЛАЙН ТОРМОЗЪТ



Почти всяко четвърто дете става жертва на онлайн тормоз от страна на връстници. Онлайн тормозът има различни форми: от обидни коментари и съобщения до публикуване на унизителни снимки и видеоматериали или насърчаване към самонараняване (наблюдавано напоследък сред участниците в онлайн играта „Син кит“). Други случаи са свързани с публикуването на невярна информация от името на детето, като се дават неговите лични данни – имейл адрес и телефонен номер, за да бъде подложено на допълнителен тормоз. Нерядко разправиите и споровете в интернет между връстници се превръщат в реални физически нападения и боеве със сериозни последици.

Деца, които тормозят други деца, често изобщо не осъзнават, че вършат нещо нередно, чак докато специално не им се обърне внимание, че поведението им е неприемливо. За тях е съвсем далечна и непозната мисълта да се поставят на мястото на другото дете и да се запитат какво ли изживява то в момента на тормоза. Приемат просто, че те имат нужда да се чувстват силни, да владеят положението, да контролират другите. Обикновено не изпитват угризения или вина. Някои от мъчителите много бързо се ориентират кое и доколко е прието, и са изключително изобретателни в това да прикриват насилническото си поведение, да се правят, че нямат нищо общо, да се оплакват и да търсят защита и дори да изкарват себе си жертви. Родителите често нямат представа за поведението на детето си в училище и не знаят, че то може да е агресивно към връстниците си. Още по-трудно е да се

прецени дали едно дете упражнява онлайн тормоз или е подложено на такъв.

## Как да помогнете на вашето дете,

### ако е жертва на онлайн тормоз?

Ако е нужна много смелост на едно дете да сподели, че го тормозят в училище, обикновено се иска два пъти повече смелост да сподели, че го тормозят през интернет или по GSM. Причината за това често е притеснението, че ще му отнемат телефона или компютъра и то предпочита да търпи, вместо да говори с някой възрастен. Затова, ако научите, че детето ви е жертва на онлайн тормоз, не бързайте да му взимате GSM-а или да му спирате интернета. Истинското справяне с този проблем обикновено минава по друг път. **Постарайте се да следвате следните четири стъпки:**

### Стъпка 1: Запазете доказателствата

Една от най-големите илюзии, на които разчитат онлайн агресорите, е анонимността. Много често изглежда изключително трудно, дори невъзможно да се открие кой точно е първоизточника на злонамерено съобщение. При днешното развитие на технологиите обаче нещата доста са се променили от преди 10 години насам. Всеки използващ интернет или мобилен телефон оставя така наречената електронна диря, която доста бързо и лесно може да бъде проследена. Така че, добрата новина е, че ако някой си позволи да тормози детето ви през интернет или по GSM, има много голяма вероятност да бъде доста бързо открит. Какво трябва да направите?

- **Не затваряйте сайта.** Ако детето ви е жертва на онлайн тормоз, непременно го помолете да ви покаже какво го притеснява и в никакъв случай не бързайте да затваряте сайта или чата и не изтривайте получени sms-и.
- **Запазване на сайт.** Страниците в Интернет могат да бъдат запазвани на компютъра (от меню File и Save as). Непременно запазете копие от сайта с включената в него информация (текст, картинки), насочени срещу детето ви. Понякога съдържанието на сайтовете не може да бъде записано съвсем точно с използването на командата Save as. В този случай можете да направите

абсолютно точно копие чрез бутона Print Screen, който запазва като снимка точно каквото се вижда на екрана на компютъра.

### Стъпка 2: Говорете с детето

- **Поинтересувайте се кога е започнал тормозът.** Началото може да е свързано както със събитие от физическия свят, например постъпване в ново училище или клас, така и с включването в социална мрежа в интернет. Така бързо ще откриете както причината за тормоза, така и ефективен начин да му се противодейства.
- **Разберете дали детето знае кой стои зад онлайн тормоза.**
- **Не взимайте телефона на детето си и не му спирате интернета.** Това ще го накара да изгуби вяра във вас и да престане да ви споделя. Ако нещата са сериозни, по-добре е да смените GSM номера на детето си или да блокирате съответните интернет адреси.
- **Не му дръжте сметка за използвания интернет-жаргон.** В интернет често се използва специфичен език, който може да изглежда неразбираем, безсмислен, абсурден, неправилен, обиждащ и т.н. Това, че детето ви също го използва не означава, че си е "изпросило" тормоза или че заслужава наказание за некултурно изразяване.

### Стъпка 3: Потърсете съдействие от училището и от компетентните институции

- Подайте сигнал до администраторите на сайта и до Вашия интернет доставчик. Споделете и потърсете при необходимост помощ от класния ръководител.
- Защитете домашния си компютър или вътрешна домашна мрежа. Първа стъпка към това е да инсталирате някоя от доказалите се като добри антивирусни програми. Важен техен плюс е, че обикновено предлагат и филтри за родителски контрол, така че да можете да настроите определени ограничения при употребата на компютъра. Допълнително съществуват програми, които не са антивирусни, но предлагат добри възможности за родителски контрол и предпазване на децата от голяма част от злонамерените действия, на които могат да бъдат подложени в интернет.