

Internetowe wyzwania

Widzisz niepokojącą treść w Internecie, wyzwanie, które może komuś zagrażać?

Rodzicu,

 nie nagłaśniaj tego typu treści - możesz w ten sposób wywołać Efekt Wertera!

 **Reaguj!**

1. Zgłoś niebezpieczną treść do administratora serwisu, a jeśli czyjeś życie lub zdrowie jest zagrożone (lub masz takie podejrzenie), powiadom policję!

2. Odezwij się do osoby, która publikuje niepokojące informacje. Udziel pierwszej pomocy emocjonalnej. Skorzystaj z zasady 4 x Z.

Zauważ:

Widziałam w sieci, że opublikowałeś post/komentarz, który wskazuje na to, że możesz potrzebować pomocy. Czy możemy o tym porozmawiać?

Zapytaj:

Co sprawiło, że napisałeś/eś ten post/komentarz?

Od jak dawna odczuwasz pustkę?

Co jest dla Ciebie teraz najtrudniejsze?

Czy ktoś z Twojego otoczenia wie, jak się czujesz?

Zaakceptuj:

To ważne, że napisałeś/eś (powiedzieliś/eś) szczerze o tym, co się u Ciebie dzieje.

Zmęczenie i pustka są naturalne, jeśli zbyt długo jesteśmy sam na sam z problemami.

Zareaguj:

Chciałabym porozmawiać o tym, kto może Cię wspierać.

Myślę, że dobrze byłoby, żebyś skorzystała/ał z pomocy telefonów zaufania



Listę telefonów pomocowych znajdziesz na stronie

<https://zwjr.pl/bezplatne-numery-pomocowe>)

3. Jesteś rodzicem i boisz się, że Twoje dziecko dołączyło/może dołączyć do niebezpiecznego wyzwania internetowego?

Porozmawiaj o tym ze swoim dzieckiem, wykorzystując zasadę 4 x Z:

Zauważ:

Słyszałam, że w sieci krąży niebezpieczne wyzwanie, zastanawiam się, czy o tym słyszałeś/aś?

Zapytaj:

Zastanawiam się, co myślisz o takich wyzwaniach?

Czy wiesz jak zareagować, jeśli zobaczyłbyś/zobaczyłabyś takie wyzwanie w sieci?

Zaakceptuj:

To ważne, że udało nam się porozmawiać na ten temat

Wyobrażam sobie, że kiedy znajdujesz takie treści w sieci, to możesz nie wiedzieć, jak na nie zareagować

Zareaguj:

Chciałabym/łbym, żebyśmy rozmawiali częściej o tym, co znajdujesz w sieci

To ważne, że udało nam się ustalić plan działania

4. Dowiedziałeś/aś się, że Twoje dziecko angażuje się w niebezpieczne wyzwania internetowe?

Boisz się o to, że Twoje dziecko może być w kryzysie?

Możesz skorzystać z pomocy psychologa, pedagoga lub bezpłatnych konsultacji w serwisie:

<https://zwjr.pl/konsultacje-dla-rodzicow>



Telefon dla dorosłych w sprawach dzieci

→ 800 100 100 (poniedziałek - piątek 12:00-15:00)

→ 800 800 602 (poniedziałek - piątek 15:00-19:00)

Telefony zaufania dla dorosłych (całodobowe)

→ 116 123

→ 800 702 222

Telefony zaufania dla dzieci i młodzieży (całodobowe)

→ 116 111

→ 800 702 222

Tekst przygotowała: Anna Zalewska na podstawie tekstu Lucyny Kicińskiej

Źródło: Porozmawiajmy.edu.pl