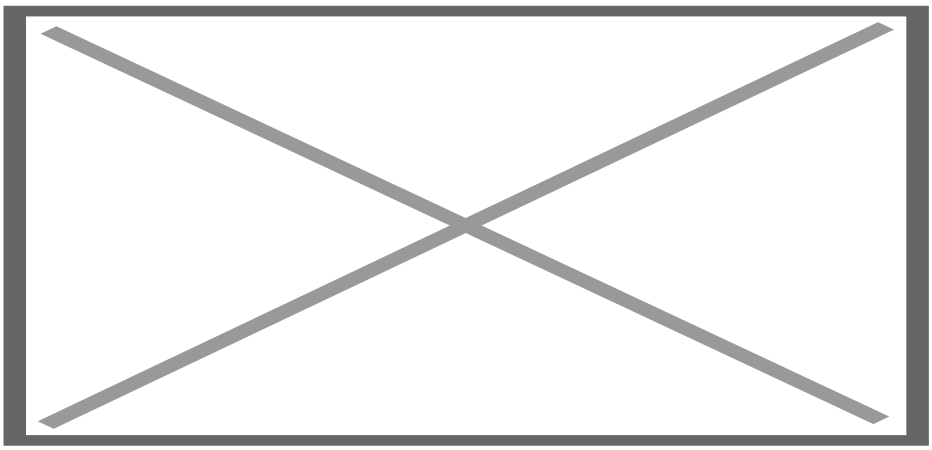
Kaspersky psühholoogid soovitavad: kuidas aidata küberkiusamise ohvrit

11 aastat tagasi - 22.06.2015 Autor: AM



Internet on ideaalne koht küberkiusamiseks: kiusaja jääb varju, kiusatav on aga alati kättesaadav. Küberturvalisuse firma Kaspersky psühholoogid annavad nõu, mida teha.

Küberkiusamine, mille all mõistetakse tagakiusamist ja alandamist internetis, on muutunud üsna tõsiseks probleemiks: iga neljas laps vanuses 12 kuni 17 aastat on selle nähtusega ühes või teises vormis* kokku puutunud. Kiusu tagajärjed võivad olla üsna tõsised: eraldumine, õpitulemuste halvenemine, depressioon, agressiivsus või isegi enesevigastamise katsed. Kiusamise tagajärgedega võitlemisel on abiks õigeaegne vanemate toetus ja asjast rääkimine. Kaspersky Lab püüdleb selle poole, et rohkem vanemaid teaks, kuidas märgata esimesi küberkiusamise märke ja kuidas probleemile reageerida.

Vaatamata sellele, et internet on virtuaalne võrk, leidub selles ohtusid, mille eest ei saa end kaitsta ainult arvutitehnoloogiate abil. Kahjuks on asju, mida ei saa peatada ega keelata, ja küberkiusamine on üks neist. See, et last ei saa selle ohu eest kaitsta, ei tähenda, et teda ei saa aidata. Kaspersky Lab on koostöös lastepsühholoogidega vanemate jaoks kokku pannud soovitused, kuidas käituda, kui laps on sattunud küberkiusamise ohvriks.

1. Eelkõige tuleb lapsele kinnitada, et ta on teile kallis, et armastate teda sellisena, nagu ta on, ja muretsete tema pärast. Praegu on tema jaoks eriti oluline teada, et mis iganes ka juhtuks või mis iganes ta teinud on, olete ikka

tema kõrval ja tema poolt.

2. Juhtunut ei maksa pisendada, rääkides, et juhtub hullematki, sest praegu ei ole lapse jaoks hullemat asja kui see, mis on temaga just juhtunud. Stressis olles ei suuda ta probleemile filosoofiliselt läheneda, seepärast andke talle teada, et saate suurepäraselt aru, kui tõsine olukord on ja kui haiget see talle teeb.
3. Ratsionaalse loogikaga ei saavuta te selles olukorras midagi: ei tohi vaielda, ei tohi öelda, et: „sa olid ju ise ka süüdi, et nii käitusid ja sellega neid ise provotseerisid.” Isegi kui see on tõsi, tekitab see vaid teie ja lapse vahele seina ning laps veendub järjekordselt, et täiskasvanud ei saa asjadest aru. Vältige topeltstandardeid: kui olete last veennud selles, et olete tema poolt, siis jääge endale kindlaks.
4. Lapsele on tähtis teada, et tunnete sama, mida tunneb tema. Rääkige, et olete kogenud sama, et kuigi teie lapsepõlves polnud internetti, kiusati ka teid, kui olite temavanune, ja teil oli samuti halb. Seejuures ei ole vaja võrrelda tema valu enda omaga ega öelda, et teil oli veel valusam. Isegi kui teil oli siis piisavalt jõudu, et iseseisvalt toime tulla, ei tasu seda rõhutada – parem on öelda, et sel hetkel oleksite väga tahtnud, et teie kõrval oleks olnud keegi, kes oleks teid ära kuulanud.
5. Alles siis, kui olete võitnud lapse usalduse, võite juhtumit lähemalt arutada. Ärge tehke ennetavaid oletusi – laske lapsel endal kõigest rääkida, väljarääkimine on tema jaoks väga tähtis. Paljudel juhtudel on usalduslik rääkimine juba iseenesest lahendus, mis aitab vältida paljusid negatiivseid tagajärgi lapse nõrga psüühika jaoks.

Küberpsühholoogia ekspert Keyron Mullen ütleb: „Küberkiusamine on keeruline probleem, mis nõuab mitmekülgset lähenemist. Väga oluline on teada, mida lapse toetamiseks teha. Eelkõige on vaja meeles pidada praktilist lähenemist, mis aitab lapsel kiusamise kõige hullemast ajast üle saada, ja mitte võtta meetmeid, mis teevad ainult haiget, isegi kui need on kantud headest kavatsustest. Seejuures ei tohiks unustada peamist eesmärki, milleks on last rahustada ja anda talle väärtuslik kogemus sotsiaalse probleemi lahendamisest vaimset tasakaalu kaotamata. Esimese asjana peab vanem siiski saavutama lapse usalduse, et laps saaks temaga oma muret jagada ja siis koos sellest olukorrast väljapääs leida.”

Kaspersky Labi turundusjuht Alexander Yerofeyev märkis: „Sõnadega saab aidata – see ongi see, mida me tahame küberkiusamisega võideldes rõhutada. Siiralt toetavad ja armastavad sõnad aitavad – see ei ole ainult meie arvamus, nii arvavad ka paljud rahvusvahelised psühholoogid, keda oleme kampaaniasse kaasanud. Küberkiusamist esineb kõikjal, kus on internet – see tähendab terves

maailmas, seepärast tahaksime, et vanemad teaksid kõikjal, kuidas sellele probleemile õigesti reageerida.

Kaspersky Labi uues interaktiivses portaalis wordscansave.me aidatakse vanematel küberkiusamise kaudseid tundemärke märkama õppida ja mõista, kui tähtis on sellel ajal lapse kõrval olla, et talle nii vajalikke sõnu öelda.

- Uudised
- Turvalisus