



САЈБЕР НАСИЛСТВО И ДИГИТАЛНА БЕЗБЕДНОСТ – ВОДИЧ ЗА РОДИТЕЛИ

Автор: Ирена Мирческа, психолог, ООУ „Тихомир Милошевски“

ВОВЕД

Дигиталниот свет е неизбежен дел од секојдневието на нашите деца. Интернетот и социјалните мрежи им овозможуваат учење, забава и комуникација, но истовремено носат и ризици. Еден од најголемите предизвици е **електронското насилство (cyberbullying)** – форма на агресија која се случува преку дигитални канали и која може да има сериозни последици врз психолошкото здравје на детето. Како психолог, мојата цел е да им помогнам на родителите да препознаат знаци на електронско насилство и да изградат стратегии за превенција и поддршка.

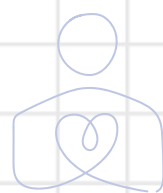
ШТО ПРЕТСТАВУВА ЕЛЕКТРОНСКО НАСИЛСТВО?

- **Негативни пораки или коментари** преку социјални мрежи, чатови или игри.
- **Ширење гласини или навредливи фотографии** без согласност на детето.
- **Исклучување од групи** или намерно игнорирање во дигитална комуникација.
- **Закани и уцени** преку електронски пораки.

ПОСЛЕДИЦИ ВРЗ ДЕТЕТО

Електронското насилство може да предизвика:

- Намалена самодоверба и чувство на беспомошност.
- Повлекување од врснички групи и социјална изолација.
- Намалена мотивација за учење и концентрација.
- Симптоми на анксиозност и депресивност.



КАКО РОДИТЕЛИТЕ МОЖАТ ДА ПОМОГНАТ?

- 1. Отворена комуникација:** Разговарајте со детето за неговите онлајн искуства. Прашајте го што го радува, но и што го загрижува.
- 2. Поставување граници:** Договорете правила за користење интернет – време, содржини и приватност.
- 3. Едукација за дигитална безбедност:** Научете го детето да не споделува лични информации и да пријавува сомнителни пораки.
- 4. Следење на промените во однесувањето:** Ако забележите повлекување, тага или избегнување на интернет, разговарајте и побарајте стручна помош.
- 5. Соработка со училиштето:** Психологот и наставниците се партнери во заштитата на детето. Споделете информации ако постои сомнеж за електронско насилство.

ПРАКТИЧНИ СОВЕТИ

- **Поставете компјутер или таблет во заедничка просторија**, а не во собата на детето.
- **Договорете „дигитална пауза“** – време без телефони и интернет, посветено на семејни активности.
- **Поттикнувајте го детето да гради позитивни онлајн навики** – учење, креативни проекти, комуникација со пријатели.
- **Бидете модел** – покажете како вие одговорно користите интернет.

ЗАКЛУЧОК

Електронското насилство е сериозен предизвик, но со љубов, внимание и соработка може да се спречи и надмине. **Родителите имаат клучна улога – да бидат присутни, да слушаат и да реагираат навреме.**

Прочитајте повеќе на темата „Мотивација за учење“, каде ќе зборуваме за тоа како да ја поттикнеме љубопитноста и истрајноста кај децата.

