

Συμβουλές για γονείς: Πώς να εντοπίσετε τα συμπτώματα του bullying

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Μία

λίστα με τα **συμπτώματα που μπορούν να διακρίνουν οι γονείς στα παιδιά τους**, βοηθώντας τους να κατανοήσουν αν έχουν πέσει θύματα **cyberbullying** ετοίμασε πρόσφατα η **ESET**, μία κορυφαία εταιρεία στο χώρο της ασφάλειας [Διαδικτύου](#).

Το πρώτο σύμπτωμα είναι οι απότομες απαντήσεις και αλλαγές στη διάθεση. Οι συχνές εναλλαγές διαθέσεων δεν σημαίνουν κατ' ανάγκη ότι το παιδί ενοχλείται από τους συνομηλίκους του. Ωστόσο, **αν συνοδεύονται από νευρικές αντιδράσεις σε απλές, καθημερινές ερωτήσεις, και ιδιαίτερα όταν εκδηλώνονται μετά την χρήση του εικονικού κόσμου**, είναι καιρός ο γονιός να ρωτήσει εάν υπάρχει κάποιο πρόβλημα, ξεπερνώντας τις συνηθισμένες απαντήσεις «καλά», «μια χαρά», και προσπαθώντας να σκάψει βαθύτερα για να μάθει πώς το παιδί του αισθάνεται πραγματικά για την εμπειρία του στο διαδίκτυο.

Ένα δεύτερο σύμπτωμα σχετίζεται με τη διαγραφή λογαριασμού στα κοινωνικά δίκτυα. **Αν το παιδί ξαφνικά εγκαταλείψει κάποιο από τα αγαπημένα του κοινωνικά δίκτυα, αυτό μπορεί να αποτελεί ένδειξη ότι συμβαίνει κάτι σοβαρό**, τη στιγμή που οι περισσότεροι νέοι αφιερώνουν πολύ χρόνο και ενέργεια στην εικονική πραγματικότητα. Τα εργαλεία γονικού ελέγχου που είναι εγκατεστημένα στις συσκευές των παιδιών μπορούν να δώσουν μία καλή εικόνα σχετικά με το ποιες εφαρμογές χρησιμοποιεί συχνότερα.

Ένα ακόμη σύμπτωμα είναι η απόσυρση από φίλους και οικογένεια. Είναι φυσικό οι έφηβοι να προσπαθούν να γίνουν πιο ανεξάρτητοι από τους γονείς τους και, συνεπώς, να αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στους φίλους. Ωστόσο, αν απομακρύνονται και από αυτούς, απομονώνονται στα δωμάτιά τους και αποφεύγουν τα κοινωνικά δίκτυα, καθώς και τις συσκευές τους, κάτι δεν πάει καλά.

Ένα άλλο σύμπτωμα, μπορεί να είναι οι ξαφνικές και σημαντικές σωματικές αλλαγές. Έχει το παιδί ξαφνικά χάσει βάρος ή την όρεξή του; Μήπως έχει προβλήματα στον ύπνο κατά τη διάρκεια της νύχτας, και είναι άτονο το πρωί; Και πάλι, αυτό μπορεί να είναι ένα σημάδι για πολλά πράγματα, αλλά αν συνδυαστεί με κάποια από τα προαναφερθέντα σημεία, υπάρχει πιθανότητα να οφείλεται σε εκφοβισμό, offline ή online.

Επίσης, **αν προσποιείται ότι είναι άρρωστο για να αποφύγει το σχολείο είναι κάτι που ενδεχομένως να οφείλεται σε περίπτωση εκφοβισμού.** Βέβαια, όλα τα παιδιά χρησιμοποιούν δικαιολογίες από καιρό σε καιρό, για να αποφύγουν ένα τεστ, ή απλά μια δύσκολη μέρα στο σχολείο. Ωστόσο, αν το παιδί προσποιείται ότι είναι άρρωστο πολύ συχνά, υπάρχει ίσως ένα πιο σοβαρό πρόβλημα πίσω από αυτό, όπως ο φόβος της αναπόφευκτης σύγκρουσης με αυτόν που το φοβερίζει.

Ακόμη αν τα παιδιά από χαρούμενα και θετικά γίνουν θλιμμένα και με άγχος, ή εμφανίζουν σημάδια κατάθλιψης και αναστάτωσης μετά τη χρήση του υπολογιστή ή του κινητού, είναι ένα ισχυρό σημάδι ότι είναι θύματα διαδικτυακού εκφοβισμού.

Για να προφυλάξουν τα παιδιά τους, οι γονείς πρέπει πρώτα απ' όλα να συζητούν μαζί τους,

ώστε τα παιδιά να γνωρίζουν ότι οι γονείς ενδιαφέρονται για αυτά και βρίσκονται δίπλα τους για να τα βοηθήσουν. Επίσης, οι γονείς δεν πρέπει ποτέ να υποτιμούν το cyberbullying και τις επιδράσεις τους στην υγεία του παιδιού και να είναι πάντα σε εγρήγορση, καταγράφοντας μηνύματα του εκφοβιστή ώστε να τις χρησιμοποιήσει ως αποδεικτικά στοιχεία των ενεργειών του.

Απαραίτητη, σύμφωνα με την ESET, κρίνεται επίσης η χρήση μίας αξιόπιστης λύσης γονικού ελέγχου που δίνει μια καλή εικόνα των κινήσεων των παιδιών στο [διαδίκτυο](#) και βοηθά σημαντικά στον εντοπισμό των προβλημάτων όταν αυτά προκύψουν.

Πηγή: mothersblog.gr