

Drogi Rodzicu,

Twoje dziecko wzięło udział w godzinie wychowawczej ze zdrowiem psychicznym. **Tematem zajęć "Cyberprzemoc" jest cyberbezpieczeństwo, hejt oraz przeciwdziałanie cyberprzemocy, wśród dzieci i młodzieży.**

Niech ta lekcja będzie pretekstem, aby porozmawiać z Twoim dzieckiem na temat cyberprzemocy.

Możesz je zapytać:

- Czy czuło się kiedyś niekomfortowo w sieci? Doświadczyło jakiegoś zachowania, które można nazwać przemocowym?
- Czy było świadkiem cyberprzemocy? Jak zareagowało? Co może zrobić gdy znowu będzie świadkiem takiego zachowania?
- Czy wie, że może zawsze na Ciebie liczyć i zawsze mu pomożesz, jeżeli doświadczy jakiejś trudnej sytuacji w sieci i nie tylko? Zapewnij swoje dziecko, że nie ma się czego wstydzić i bać.
- Czy zwraca uwagę na bezpieczeństwo w sieci? (hasła, ślad w Internecie, znanych internetowych itp.)

Sygnaly, które powinny Cię niepokoić to:

- Gwałtowne zmiany nastrojów (wahania nastrojów są adekwatne do rozwoju), zmiany zachowania (kłótnie, bójkki, ciągłe zmęczenie, ogromna drażliwość w kontaktach z rodzicami, brak radości z czegokolwiek itp.), bezsenność,
- Unikanie grupy rówieśniczej, niechęć w chodzeniu do szkoły
- Nagłe/Nieuzasadnione odcięcie się od mediów społecznościowych lub obsesyjne sprawdzanie co się na nich dzieje,
- Mówienie i myślenie o sobie negatywnie

Rodzicu, pamiętaj, jeśli dostrzeżesz powyższe sygnaly, to niezwłocznie skontaktuj się z psychologiem dzieci i młodzieży Instytutu Zdrowia Mentalnego pod numerem

737-335-769



**MÓW
DO MNIE**
#TokTuMi



**AVON
KONTRA
PRZEMOC**