

**Kiberterorizēšana** – tā ir emocionāla pazemošana ar interneta vai mobilā tālruna starpniecību izsakot draudus, apvainojumus, sūtot aizskarošu informāciju. Bieži vien šis process paralēli notiek arī reālajā dzīvē, piemēram, skolā.

Emocionāla pazemošana internetā var izpausties dažādos veidos:

- draudu izteikšana, rupjas, aizskarošas informācijas, kas vērstas pret konkrētu personu, izplatīšana publiskā vidē (skolā, interneta sociālajos tīklos u. c.);
- atkārtota personu aizskarošas informācijas sūtīšana;
- rupjas, aizskarošas informācijas, draudu sūtīšana un ievietošana internetā citas personas vārdā;
- personiskas informācijas, tostarp fotogrāfiju, izplatīšana par citu personu ar mērķi to pazemot.

Iespējamās pazīmes, ka jūsu bērns tiek pakļauts kiberterorizēšanai jeb emocionālajai pazemošanai internetā, ir viņa noskaņojuma maiņa.

Kļūstiet īpaši vērīgi, ja pamanāt, ka jūsu bērns jūtas:

- nomākts
- vientuļš
- apjucis
- dusmīgs
- nokaunējies
- skumjš
- sapīcis
- norūpējies
- noguris
- nobijies

### Kāpēc notiek emocionālā pazemošana?

Iemesli tam var būt dažādi. Galvenokārt tās ir kādas lietas un īpašības, pēc kurām izvēlas izsmejamo - deguns par lielu, kurpes neglītas, vecāki nepelna pietiekoši daudz naudas... īstenībā diezgan muļķīgas lietas, jo visiem jau nevar būt vienādi deguni vai apģērbs, un ne jau pēc maka biežuma ir jāvērtē cilvēki. Būtībā problēma jau nav tajā, kuru apsmej, bet gan tajā, kurš to dara. Viņš savas negatīvās vai savā personībā neapmierinošās lietas novērš uz citu - liek otram justies nevērtīgākam, tādējādi mazinot šo sajūtu sevī. Un pārējie pievienojas vai klusē, jo nav tik drosmīgi un baidās arī tikt nostādīti izstumto lomā, bet velti, jo visdrīzāk šādu ceļu rīcību - iestāšanos par kādu, kuru apceļ, novērtētu arī pārējie.

### Ieteikumi vecākiem, kuru bērni cieš no emocionālās pazemošanas

- Uzklausiet savu bērnu un dariet viņam zināmu, ka tā nav viņa vaina.
- Nekad nesakiet, ka šāda emocionāla pazemošana ir bērna paša darīšana un viņam pašam jāatrod risinājums.
- Runājiet ar citiem vecākiem vai speciālistiem (skolas sociālo pedagogu, klases audzinātāju) par radušos problēmu un kā to risināt.
- Ziņojiet par to tiešaistē [www.drossinternets.lv](http://www.drossinternets.lv) mājas lapā vai Uzticības tālrunim **80006008!**

### Vecāku loma iecietības veicināšanā

Visticamāk, bērns būs iecietīgs ģimenē, kur valda brīvi domājoša un bez aizspriedumaina gaisotne, kur viņš jūtas gaidīts, pieņemts un mīlēts neatkarīgi no viņa uzvedības. Bērns netiek sodīts bargi vai dusmu uzplūdā, un tāpēc viņam ik brīdī nav jācenšas pasargāt sevi no impulsīvas rīcības, kas varētu mudināt vecākus izgāzt savas dusmas pār viņu. Vairumā gadījumu konflikta situācijās tiek rasti apmierinoši risinājumi, līdz ar to bērnam ir mazāk tieksmes būt neiecietīgam pret citiem.

### Vecākiem būtu jārikojas šādi:

- jāinformē bērni par to, kas ir neiecietība pret citiem un kādas ir tās sekas;
- jāinformē bērni, kā pasargāt sevi no neiecietības vai arī kā rīkoties, ja viņi ir saskārušies ar neiecietību. Tas nozīmē arī ģimenē radīt drošu un atbalstošu vidi, lai bērns nebaidītos vecākiem uzticēt to, kas ar viņu ir atgadījies;
- ikdienā jāvelti bērnam laiks, kad viņš var saņemt nedalītu vecāku uzmanību. Tas palīdzēs sekot bērna ikdienas gaitām un arī laikus pamanīt pārmaiņas, ja gadījumā viņš būs kļuvis par neiecietības upuri vai arī pats būs neiecietīgs pret citiem;
- jāpalīdz skolotājam radīt bērnos izpratni par savstarpējām attiecībām un iecietību. To var panākt, ne tikai runājot ar bērnu un teorētiski viņu izglītojot, bet arī ar savu attieksmi un uzvedību attiecībās ar citiem parādot vēlamo savstarpējo attiecību modeli;
- jābūt zināmām neiecietības pazīmēm un jābūt skaidram plānam, kā rīkoties un kā palīdzēt bērnam, ja viņš kļuvis par upuri, kā arī to, kādi cilvēki vēl varētu palīdzēt situācijas risināšanā;
- jāizskaidro bērnam, ka tā nav viņa vaina, ja apkārtējie ir izturējušies neiecietīgi pret viņu;
- jāizskaidro bērnam, ka tā nav tikai viņa problēma un ka viņam nebūt nav jāmeģina viena tikt ar to galā.

### Ja vecāki uzzina par neiecietību pret bērnu skolā:

- jāmeklē palīdzība skolā pie kādas uzticamas personas, piemēram, pie klases audzinātāja. Svarīgi, lai arī skolotājs vecāku rūpes uztvertu nopietni;
- vajadzētu nekavējoties reaģēt un zvanīt uz skolu. Ja nav pieejams klases audzinātājs, tad runāt ar direktoru vai mācību daļas vadītāju;
- ja nezina, pie kā vērsties, pavaicāt skolas administrācijā;
- sarunā ar skolas darbiniekiem sniegt iespējami precīzāku informāciju;
- pārliicināt skolotāju par to, kādu ļaunumu neiecietība nodara bērnam.

### Ja bērns nevēlas, lai vecāki vērsas skolā:

- vecākiem jāsaprot, ka bērns reizēm var nevēlēties, lai vecāki vērstos skolā un mēģinātu situāciju risināt, jo viņš, iespējams, izjūt bailes no atbēšanas un baidās, ka vecāku iejaukšanās situāciju vēl vairāk sarežģīs vai ka vecāki notikušajā saskatis viņa paša vainu.
- jāizskaidro bērnam, ka situācija ir bīstama, ka par to ir jārunā skolā. Jāvelta pārrunām tik daudz laika, cik nepieciešams, lai pārliicinātu bērnu. Pat ja bērns piekritīs negribīgi, tas būs lielāks ieguvums nekā tad, ja vecāki rīkosies, neņemot vērā bērna viedokli.

*Atcerieties, ka bērns no pieaugušā sagaida pieauguša cilvēka reakciju, nevis emocionālu eksploziju – nepavisam nebūtu prātīgi skriet uz skolu un aizskart bērna pāridarītāju, sapurināt viņu vai izblāstīties, tādējādi turpinot neiecietības ķēdi!*

