

Budowanie zdrowych relacji online i offline w rodzinie

W dobie cyfrowej dzieci spędzają dużo czasu w internecie, co stawia przed rodzicami nowe wyzwania. Jak zadbać o ich bezpieczeństwo i jednocześnie budować silne więzi rodzinne? Akcja "Stop Hejt Kinga Zawodnik x Prezentmarzeń" podkreśla, że **zdrowe relacje to najlepsza tarcza przed negatywnymi skutkami hejtu**, zarówno w świecie wirtualnym, jak i realnym.

Dlaczego relacje są tak ważne w walce z hejtem?

Silne, oparte na zaufaniu relacje w rodzinie dają **dziecku poczucie bezpieczeństwa i akceptacji**. Dziecko, które czuje się kochane i wspierane, chętniej dzieli się swoimi problemami, w tym tymi związanymi z hejtem. Z kolei wspólne spędzanie czasu i ustalanie jasnych zasad pomagają budować odporność na trudne doświadczenia online.

Otwarta rozmowa na pierwszym miejscu

Rozmowa to podstawa wszystkiego. Otwarta i szczerza komunikacja to **klucz do zrozumienia świata dziecka** – zarówno tego offline, jak i online.

- **Słuchaj aktywnie** – kiedy dziecko do ciebie mówi, odłóż telefon, wyłącz telewizor. Daj mu poczucie, że jest najważniejsze. Zadawaj pytania, ale nie oceniaj.
- **Pytaj o "internetowy" świat** – interesuj się, w co grają, co oglądają, z kim rozmawiają online. Nie chodzi o szpiegowanie, ale o zrozumienie ich cyfrowego otoczenia.
- **Rozmawiaj o emocjach** – ucz dziecko nazywania i wyrażania uczuć. Pomaga to w radzeniu sobie ze stresem i frustracją, które mogą prowadzić do hejtu lub bycia jego ofiarą.

Ustalcie zasady i granice (również w sieci!)

Jasne reguły dają dzieciom poczucie bezpieczeństwa i uczą odpowiedzialności. **Ustalajcie je wspólnie**, aby dziecko czuło się ich częścią.

Określcie, ile czasu dziecko może spędzać przed ekranem i w jakich porach. Pamiętajcie o "godzinach bez ekranów" – np. podczas posiłków czy przed snem. Ustalcie, czy dziecko może używać urządzeń tylko w miejscach wspólnych (np. salon), czy też może zabierać je do swojego pokoju. Rozmawiajcie o tym, jakie treści są odpowiednie, a jakie nie. Uczcie o prywatności w sieci i o tym, czego nie wolno udostępniać. Jasno określcie, jakie będą konsekwencje nieprzestrzegania ustalonych zasad.

Spędzajcie czas razem (offline i online)

Wspólne aktywności wzmacniają więzi i dają okazję do spontanicznych rozmów.

Offline

Organizujcie rodzinne spacery, wycieczki rowerowe, wieczory gier planszowych, wizyty w parku trampolin czy na ścianie wspinaczkowej. To buduje wspomnienia i daje poczucie przynależności.

Online

Możecie grać razem w bezpieczne gry, oglądać filmy czy tworzyć coś wspólnie w internecie. To pokazuje dziecku, że świat cyfrowy może być miejscem zabawy i budowania pozytywnych relacji.

Bądź przykładem. Dzieci naśladują dorosłych. Ogranicz swój własny czas przed ekranem, gdy jesteś z dzieckiem. Pokaż, że prawdziwe życie jest równie fascynujące.

Uczcie empatii i szacunku

Te wartości są kluczowe w zapobieganiu hejtowi i budowaniu pozytywnych relacji. Uczcie dziecko, **jak jego słowa i czyny wpływają na innych**. Pomóżcie mu zrozumieć, co czuje osoba hejtowana. Podkreślajcie, że każdy jest inny i ma prawo do własnych poglądów, wyglądu czy zainteresowań. Różnorodność to wartość, a nie powód do wyśmiewania.

Reagujcie na hejt. Kiedy widzicie hejt (online lub offline), reagujcie. Pokażcie dziecku, że nie wolno przechodzić obojętnie.

Budowanie zdrowych relacji w rodzinie to proces, który wymaga czasu, cierpliwości i konsekwencji. To inwestycja, która procentuje nie tylko w codziennym życiu, ale także w cyfrowym świecie, **chroniąc dzieci przed hejtem i ucząc ich bycia odpowiedzialnymi i empatycznymi użytkownikami internetu**.