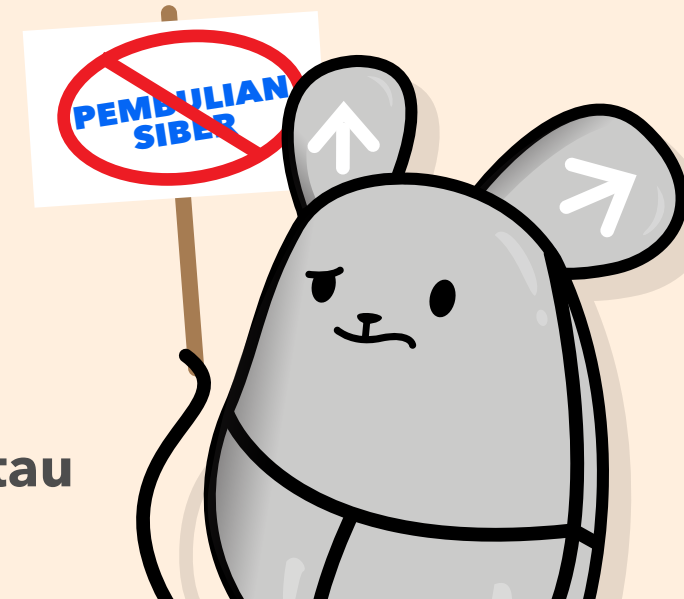


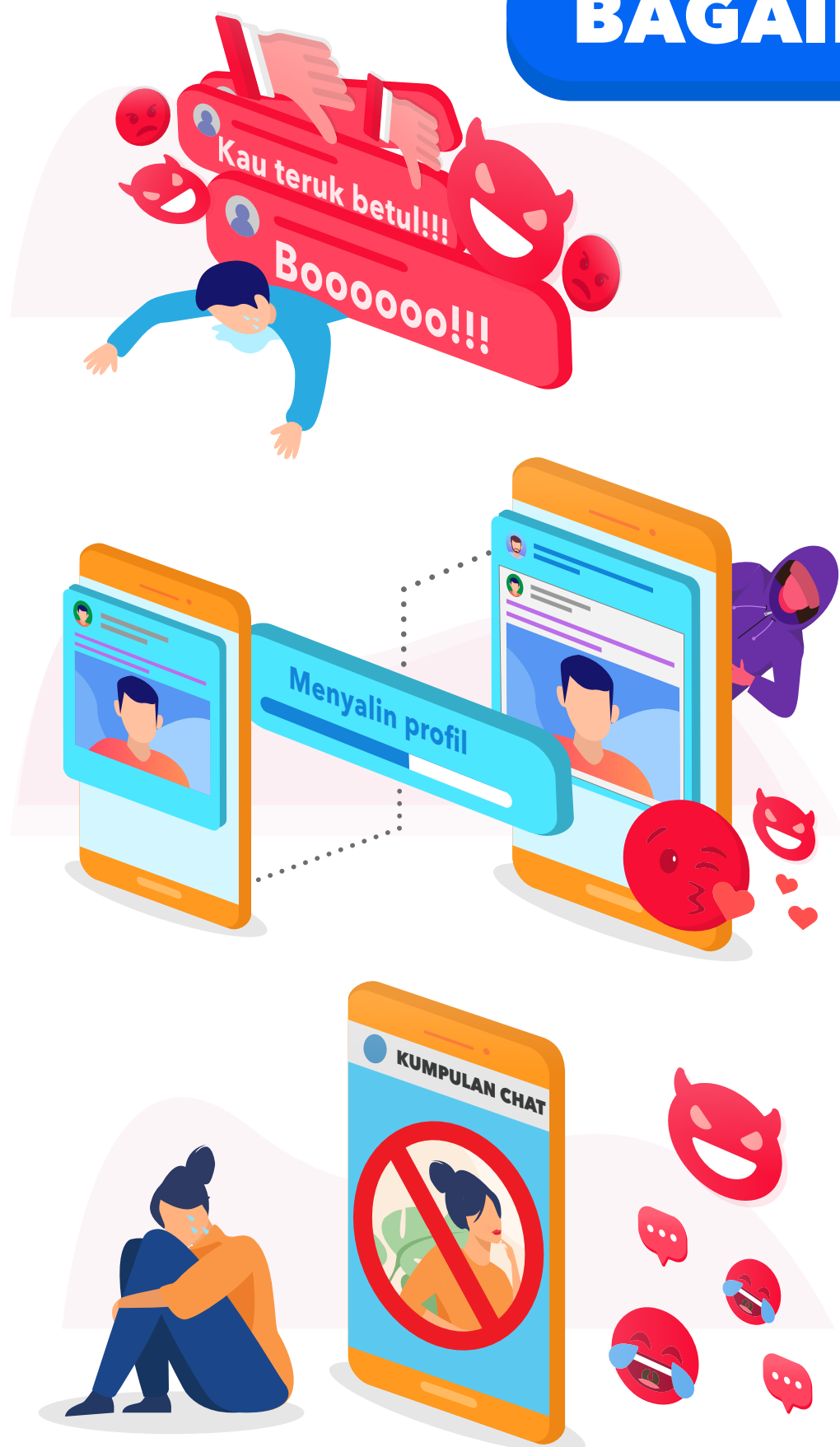
BERHEMAH

KATAKAN TIDAK KEPADA PEMBULIAN SIBER

Perbuatan mengganggu, mengancam, memalukan, menyakiti orang lain atau menjadikan mereka sebagai sasaran melalui platform dan peranti digital.



BAGAIMANAKAH IA TERJADI?



Pembulian siber boleh terjadi melalui komen teks atau foto di media sosial, forum atau platform permainan, di mana orang boleh menonton, menyertai atau berkongsi kandungan.

Ia boleh terjadi dalam pelbagai bentuk, termasuk:

- **Menghina/Mengejek:** Menggunakan bahasa kasar atau yang menyinggung perasaan untuk mengaibkan dan menghina mangsa dengan sengaja.
- **Gangguan:** Menghantar mesej yang menyakitkan hati dan mengancam mangsa.
- **Memuat naik media yang memalukan:** Memuat naik foto atau video mangsa (yang mungkin telah diubah secara digital atau pun tidak) dalam talian untuk memalukannya.
- **Penyamaran:** Menyamar sebagai mangsa secara dalam talian dan merosakkan nama baik mangsa.
- **Menyisihkan:** Menyisihkan mangsa dengan sengaja daripada kumpulan/chat dalam talian.

KENAPA SAYA PERLU TAHU?

Menurut tinjauan 2018 oleh [CNA](#), 3 daripada 4 orang belia telah dibuli dalam talian, dan hampir kesemua mangsa tidak memberitahu ibu bapa mereka.

#Berhemah

Fikir Sebelum Anda Pos



Disokong oleh:

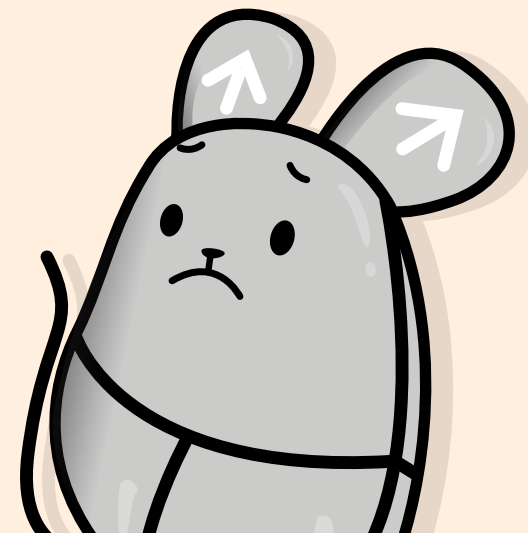


Dibantu oleh:

SG:D | GET READY!

APAKAH KESAN DARIPADA PEMBULIAN SIBER?

Pembulian siber boleh membawa kesan yang merosakkan kerana kandungan negatif yang telah dikongsikan di pelbagai platform, dan ia mengakibatkan kesengsaraan yang berterusan kepada mangsa.



KESANNYA YANG MEMUDARATKAN TERMASUK:

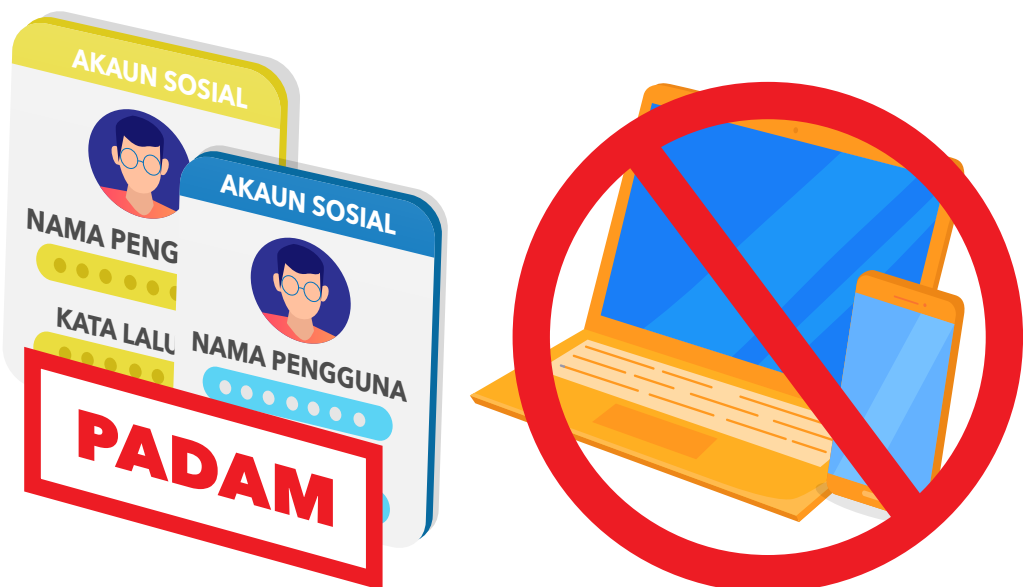
- Masalah kesihatan
- Kegelisahan
- Perasaan sedih dan kesepian
- Kemurungan
- Fikiran untuk membunuh diri
- Prestasi akademik yang lemah

BAGAIMANA SAYA BOLEH KETAHUI JIKA ANAK SAYA MANGSA PEMBULIAN SIBER?

Mungkin sukar untuk mengetahui jika anak anda mangsa pembulian siber, kerana kanak-kanak mungkin merahsiakan pengalaman yang sukar ini.

Bagaimanapun, menurut pakar, ada beberapa tanda-tanda lazim yang boleh anda perhatikan:

- Perubahan personaliti yang mendadak, seperti lebih suka menyendiri, marah atau resah
- Kehilangan keyakinan diri



- Memadam akaun media sosial mereka secara mendadak
- Berhenti menggunakan telefon atau komputer sepenuhnya, atau menggunakannya lebih daripada biasa
- Kecewa secara keterlaluan setelah menggunakan telefon atau media sosial

#Berhemah

Fikir Sebelum Anda Pos



Disokong oleh:



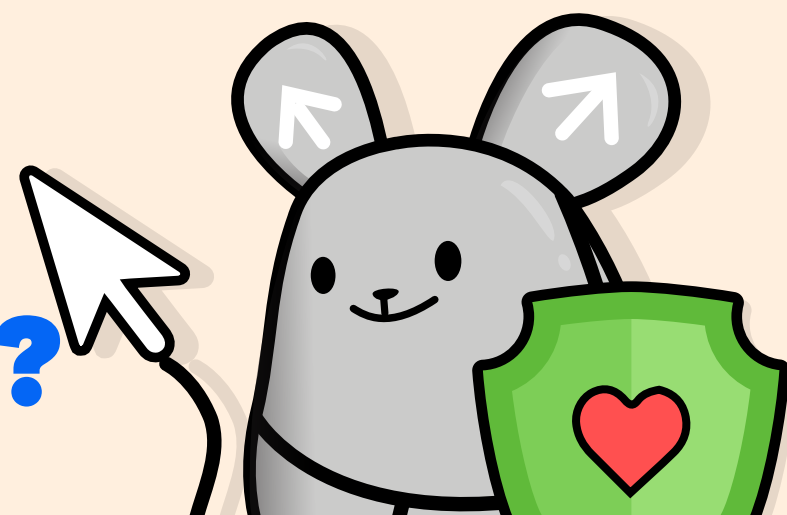
Dibantu oleh:

SG:D | GET READY!

- Prestasi akademik yang menurun secara mendadak
- Enggan atau keberatan untuk ke sekolah tanpa sebab yang jelas
- Kesukaran untuk tidur dan/atau kurang berminat dengan aktiviti-aktiviti yang biasa dilakukan



APAKAH YANG BOLEH SAYA LAKUKAN JIKA ANAK SAYA MANGSA PEMBULIAN SIBER?



BERIKUT ADALAH BEBERAPA CARA ANDA BOLEH MEMBANTU ANAK ANDA:



Tunjukkan empati

- Jangan meremehkan perkara tersebut atau meminta anak anda untuk mengabaikannya.
- Cuba fahami situasi tersebut dan beri sokongan kepada mereka.
- Iktiraf keberanian anak anda dalam meminta pertolongan.

Nilaikan

- Bertenang dan nilaikan tahap kesan teruk daripada pembulian tersebut.
- Adakah ia sesuatu yang anak anda boleh tangani dengan bimbingan anda? Atau adakah pihak berkuasa (sekolah atau polis) perlu masuk campur?

Bukti

- Simpan bukti dengan mengambil tangkapan skrin daripada pos, foto, atau chat.
- Ini boleh membantu jika anda perlu membuat laporan kepada pentadbiran sekolah atau polis.



#Berhemah

Fikir Sebelum Anda Pos

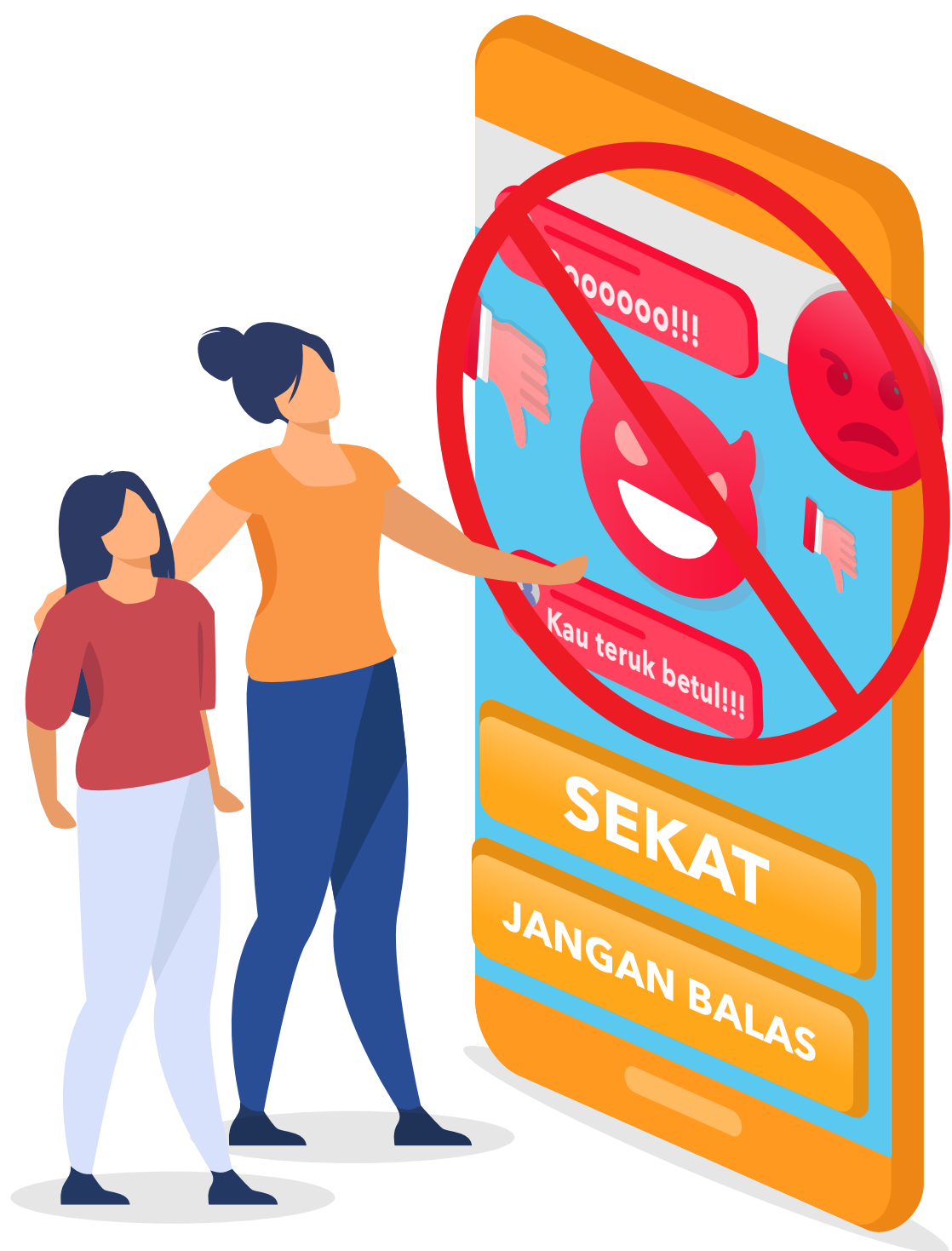
Disokong oleh:



Dibantu oleh:

SG:D | GET READY!





Memperkasakan

- Jika keadaannya tidak begitu teruk, fikirkan bagaimana untuk anak anda tangani masalah pembulian tersebut dan terokai pilihan bersama.
- Buat rancangan praktikal untuk tangani pembuli, seperti jangan membalas ejekan atau menyekat pembuli di platform dalam talian.
- Jangan menyuruh anak anda untuk membalas perbuatan pembuli, kerana ini boleh memberi mesej yang salah bahawa tingkah laku yang menyakitkan boleh diterima.

Nilai semula

- Perhatikan keadaan dengan teliti.
- Pantau keadaan emosi anak anda dan sejauh mana tindakan buli tersebut.
- Jika keadaan tidak berubah, bantu anak anda fahami mengapa perlu mendapatkan bantuan pihak berkuasa dalam menyelesaikan masalah tersebut.

PERLUKAN BANTUAN PAKAR?

TOUCH Cyber Wellness

Tel: 1800 377 2252

E-mel: cyberwellness@touch.org.sg

Khidmat Masyarakat Fei Yue

Tel: +65 6563 1106

Borang hubungan dalam talian:
www.fyccs.org/contact-us/

Gabungan Mencegah Kelakuan Buli bagi Kanak-Kanak dan Belia (CABCY)

Tel: +65 6223 3122

E-mel: ask@cabcy.org.sg

#Berhemah

Fikir Sebelum Anda Pos



Disokong oleh:



Dibantu oleh:

SG:D | GET READY!