

Про кібербулінг

Використовуючи Інтернет для спілкування у соціальних мережах, підлітки можуть зіштовхнутися з різноманітними ризиковими чинниками, такими як:

- Ризик взаємозв'язку: доступність персональної інформації для зворотного зв'язку.
- Ризик переконання: онлайн-досвід може впливати на особисту діяльність.
- Ризик постійності: публікації залишаються в Інтернеті назавжди.
- Ризик експлуатації: особиста інформація може приносити користь іншим.
- Ризик обману: існує велика кількість дезінформації та викривлення даних.
- Ризик віктимізації: інші користувачі можуть використовувати персональну інформацію проти людини, яка її оприлюднила.
- Ризик звикання: повторне використання може створити залежну поведінку.
- Ризик ізоляції: онлайн-взаємодія може зменшити спілкування та соціалізацію в реальному світі.
- Ризик імпульсу: в Інтернеті легко сказати те, що не було би сказане особисто.[4]

У результаті порівняння спілкування у віртуальному й реальному світах, отримані такі результати: 17,5% хлопчиків та 14,5% дівчат зазначили, що в Інтернеті легше говорити про секрети, ніж віч-на-віч. Кожен п'ятий хлопчик 13 і 15 років зазначив, що говорити про секрети в Інтернеті легше, ніж віч-на-віч. Про те саме повідомила більшість дівчат 11 і 13 років (15,4% та 16,6% відповідно).

Джерела:

1. Доступ: <https://pedpresa.ua/date/2019/08/06>
2. Доступ: https://kubg.edu.ua/images/stories/Departaments/Anonces/safe_internet_day/about_onlandia.pdf
3. Доступ: <https://thedigital.gov.ua/news/mizhnarodni-eksperti-nadali-ukraini-rekomen-datsii-shchodo-zakhistu-ditey-v-interneti>
4. Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді : за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» : моногр. / О. М. Балакірева, Т. В. Бондар та ін. ; наук. ред. О. М. Балакірева ; ЮНІСЕФ, ГО «Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка». – К. : Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. – 127 с.

Ознаки того, що дитина має небезпечну взаємодію в онлайні

Деякі психічні, психологічні та соціальні стани сигналізують про те, що дитина переживає певний травматичний досвід та потребує допомоги. Це стосується, у тому числі, і небезпечної взаємодії як в онлайні, так і в офлайні.

Фізичні зміни

- дитина виглядає невиспаною та на уроках чи перервах може засинати;
- скарги на головну біль чи біль у шлунку;
- швидка втрата ваги чи її набирання;
- помітні самоушкодження (порізи, глибокі подряпини, синці) на тілі;

Психічні зміни

- розсіяна увага дитини;
- тимчасова “втрата” пам’яті, коли дитина забуває свої дії чи слова;
- втрата відчуття часу;
- регресія поведінки – коли дитина поводить себе так, наче вона молодша за свій вік;

Психологічні зміни

- помітний страх чи нервовість дитини, коли вона перебуває у закладі освіти;
- також спостерігається нервовість чи злість під час використання гаджету;
- можуть бути агресивні прояви без явної на то причини;
- знижується якість навчальної діяльності, дитина може відмовлятися від усних відповідей;

Соціальні зміни

- дитина віддаляється від однокласників та тих, з ким більше часу проводила разом під час перерв;
- дитина виглядає депресивною - не комунікує з оточуючими, проявляє пасивність та не приймає участі у спільних обговореннях;
- може прогулювати школу посилаючись на погане самопочуття;
- спостерігається замкнутість та однотипові відповіді на питання від дорослих;
- батьки можуть скаржитись на те, що дитина зникає з дому;
- дитина різко видала всі свої профілі у соціальних мережах;
- у комунікації з’являються нові сленгові слова, які раніше дитина не використовувала;
- педагогічний працівник може помітити, що дитину зустрічають з коледжу незнайомі йому люди.

Для того, щоб впевнитись, чи дійсно дитина переживає важкий життєвий етап та потребує допомоги від дорослих, слід поговорити з нею. Рекомендації, як це зробити, знайдете у наступному розділі.

Джерела:

1. Доступ: <https://www.netnanny.com/blog/the-10-warning-signs-of-cyberbullying/>

2. Доступ:

https://www.counseling.org/docs/disaster-and-trauma_sexual-abuse/long-term-effects-of-childhood-sexual-abuse.pdf?sfvrsn=2

3. Доступ:

<https://www.understood.org/en/friends-feelings/child-social-situations/online-activities-social-media/how-to-tell-if-your-child-is-being-bullied-online>

4. Доступ:

<https://www.pregnancybirthbaby.org.au/recognising-signs-of-abuse-in-children>

Як говорити з дитиною, яка зазнала ризику онлайн

1. Старанно підбирайте час та місце

Виберіть місце, де дитині комфортно, або запитайте її, де вона хотіла би поговорити. Уникайте розмов в присутності того, хто може заподіяти шкоду дитині, психологічну у тому числі.

2. Заспокойте дитину тим, що ви поруч і дитина зараз знаходиться в безпеці.

3. Слідкуйте за своїм тоном під час розмови

Якщо ви почнете розмову серйозним тоном, ви можете налякати дитину, і вона, швидше за все, дасть вам відповіді, які ви хочете почути, а не правду, яка з нею трапилась. Постарайтеся зробити розмову невимушеною - це дозволить дитині розслабитись.

4. Використовуйте звичні для дитини слова

5. Ставте відкриті питання

Наприклад, “Поділись, будь ласка, що викликало такі переживання у тебе?”. Тут дитина може розповісти і про свої дитячі історії, і поступово перейти до ситуації, яка трапилась.

6. Слухайте та чуйте

Дозвольте дитині розповідати у тому ритмі, як зараз їй хочеться.

7. Уникайте суджень та звинувачень.

8. Використовуйте “Я” повідомлення

Замість “Як таке могло трапитись?” - “Я співчуваю, що тобі довелось таке пережити..”.

9. Будьте терплячі

Пам’ятайте, що ця розмова може бути дуже страшною для дитини. Багато злочинців погрожують тим, що станеться щось страшне, якщо хтось дізнається про їхнє спілкування. Вони навіть можуть погрожувати фізичним насильством щодо дитини чи її близьких. [1]

Джерела:

1. Доступ: <https://www.rainn.org/articles/if-you-suspect-child-being-harmed>

Над текстом працювали:

Анастасія Дьякова - радниця з питань безпечного Інтернету для кожної дитини при Віце-прем'єр-міністрі - Міністрі цифрової трансформації України, координаторка програм із захисту дітей від насильства, засновниця освітнього проєкту #stop_sexтинг

Тамара Береговська - радниця міністра, Міністерство освіти і науки України

Аліна Касілова - менеджерка навчальної діяльності проєкту #stop_sexтинг, психологиня

Поліна Кликова - керівниця проєкту #stop_sexтинг, експертка з захисту прав дітей (надання юридичної довідки щодо прав та обов'язків учасників освітнього процесу онлайн)

Олександр Татарінов - психолог проєкту ДоброPhone: STOP кібербулінг (надання експертного матеріалу щодо кібербулінгу)

Олена Ходорчук - менеджерка проєкту ДоброPhone: STOP кібербулінг (надання експертного матеріалу щодо кібербулінгу)

Загальна редакція:

Аліна Касілова - менеджерка навчальної діяльності проєкту #stop_sexтинг, психологиня