

Перша допомога жертві кібербулінгу: емоції під контроль

Наталія СОСНОВЕНКО, науковий співробітник Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України, Київ

Нерідко дитина, яку цькують у реальному житті, потерпає від агресії й у віртуальному світі. Що більше часу дитина проводить онлайн, то вразливішою вона стає до віртуальної агресії. А відтак ризикує стати жертвою кібербулінгу. Чим небезпечне віртуальне цькування та до чого воно може призвести?

Наслідки віртуальної агресії для дитини можуть бути різними:

Причини булінгу:

- помста
- відчуття неприязні
- прагнення відновити справедливість
- боротьба за владу
- потреба підпорядкувати собі слабшого
- нейтралізація суперника
- самоствердження, задоволення садистських потреб тощо
- емоційні розлади;
- депресія;
- небажання ходити до школи тощо.

Коли дитина стає жертвою кібербулінгу, вона нерідко не знає, як вчинити й кого попросити про підтримку. Батьки та педагоги не завжди можуть допомогти їй впоратися з проблемою, оскільки самі недостатньо підготовлені. Як у такому разі діяти? Не дозволяти дитині користуватися інтернетом чи встановлювати суворі правила користування ним — неефективно, адже те, що заборонене, — цікавіше.

Чи не найліпший спосіб допомогти дитині в разі кіберагресії — **спілкуватися з нею**. Та як правильно це робити, аби дитина впоралася з негативними емоціями?

Розгляньмо найпоширеніші реакції дитини в разі кіберцькування та з'ясуймо, як діяти дорослому, який поруч і хоче допомогти дитині впоратися з емоціями.

Страх

Страх складно переносити на самоті, тож **не залишайте дитину наодинці**, навіть якщо вона просить про це чи вимагає дати спокій. Поговоріть про те, чого вона боїться. Науковці стверджують, що страх зменшується і перестає бути небезпечним, якщо людина говорить про нього. Тому, якщо дитина почала розповідати про свої страхи, вислухайте її.

Не намагайтеся відволікти дитину фразами на кшталт «Не думай про це», «Це нісенітниця», «Це дурниці», «Ніхто не слухатиме цієї маячні», «Того відео ніхто не побачить» тощо.

Запропонуйте дитині виконати **дихальні вправи**.

Приклад

● **Вправа 1.** Покладіть руку на живіт. Повільно вдихніть: відчуйте, як повітря спочатку наповнює легені, а потім — живіт. Затримайте дихання на одну-дві секунди й повільно видихайте: спочатку опускається живіт, потім — грудна клітка. Повторіть вправу три-чотири рази.

● **Вправа 2.** Глибоко вдихніть. Затримайте дихання на одну-дві секунди. Починайте повільно видихати й на середині видиху зробіть коротку паузу. Намагайтеся видихнути якомога сильніше. Повторіть вправу три-чотири рази.

● Якщо дитині важко дихати в такому ритмі, приєднається до неї і дихайте разом. Це допоможе їй заспокоїтися та відчувати, що ви поруч.

Також постарайтеся чимось зайняти дитину й у такий спосіб відволікти її від переживань.

Пам'ятайте, **страх може бути корисним** — він допомагає уникати небезпечних ситуацій. А тому боротися з ним варто лише тоді, коли він заважає жити нормальним життям.

Тривога

Постарайтеся розговорити дитину та зрозуміти, що саме її турбує. Зазвичай дитина відчуває тривогу тоді, коли вона чогось не знає чи не розуміє, що відбувається. Допоможіть їй відшукати інформацію, поясніть незрозумілі моменти. Розумова або фізична праця теж дієві: попросіть допомогти вам з чимось, розкажіть історію з життя, поділіться «секретом» тощо.

Плач

Плач — дієвий спосіб «випустити пару», а тому не слід одразу заспокоювати дитину. Натомість висловіть їй свою підтримку та співчуття — **візьміть її за руку чи обійміть**. Дитина має відчувати, що ви поруч, співчуваєте їй та співпереживаєте з нею. Іноді тактильний контакт важить більше, аніж розмова.

Апатія

У стані апатії дитина відчувається не лише виснаженою, а й байдужою та спустошеною. У такому разі, аби допомогти дитині:

- заспокойте, допоможіть зручно влаштуватися;
- створіть умови, аби вона поспала чи просто полежала;
- залучіть до спільної діяльності, говоріть якомога більше.

Істерика

Під час істерики дитина втрачає багато сил — фізичних і психічних. Тож **напад істерики слід негайно припинити**. Допомогти дитині можна в такий спосіб:

- несподівано зробіть щось таке, що може здивувати чи сильно вразити — з гуркотом упустіть предмет, різко крикніть тощо. Якщо такі дії неможливі чи неефективні, сядьте поруч і тримайте дитину за руку. Однак не вступайте в розмову чи суперечку, адже будь-які слова лише «піділлють масла» у вогонь;
- коли істерика піде на спад, говоріть з дитиною короткими фразами, упевнено й доброзичливо — «Випий води», «Умийся» тощо.

Після нападу істерики дитина почуватиметься виснаженою, тож їй слід відпочити.

Провина

Якщо дитина внаслідок кіберагресії страждає від сорому або почуття провини, **зверніться до фахівця** — психотерапевта чи шкільного психолога.

Як має реагувати дитина на кібербулінг?

- Покинути сайт чи групу, де її цькують, або заблокувати користувача чи поскаржитись адміністратору.
- Розповісти батькам про те, що сталося.
- Звернутися до шкільного психолога.
- Повідомити в поліцію, якщо погрози носять сексуальний характер.

Ви також можете надати дитині «першу психологічну допомогу». Для цього:

- *поговоріть* та вислухайте її;
- *продемонструйте* розуміння — кивайте, піддакуйте, говоріть «угу» й «ага», проте не засуджуйте та не оцінюйте її дії;
- *покажіть*, що приймаєте її такою, якою вона є, але не переконуйте — «Ти не винен(-а)», «Таке може трапитися з кожним»;
- *допоможіть* виговоритися, проте не давайте порад, не розповідайте про власний досвід, не ставте запитань, а лише слухайте.

Рухове збудження

Рухове збудження небезпечне як для дитини, так і для оточення. Постарайтеся зупинити його фізично:

- *запитайте* щось, аби привернути увагу дитини, чи доручіть справу, яка змусить задуматися. Інтелектуальна активність знизить рівень активності фізичної;
- *запропонуйте* прогулятися чи виконати фізичну роботу — щось принести, переставити тощо;
- *виконайте* разом дихальну гімнастику.

Приклад

● **Вправа 1.** Встаньте, зробіть повільний вдих, відчуйте, як повітря наповнює спочатку грудну клітку, а потім — живіт. Видихайте у зворотному порядку — спочатку нижні ділянки легень, потім верхні. Зробіть секундну паузу й повторіть вправу ще раз. Під час вправи дихати слід повільно, адже від надлишку кисню може запаморочитися голова.

● **Вправа 2.** Продовжуйте глибоко й повільно дихати. З кожним видихом намагайтеся відчути легкість — розслабте руки, плечі, спину. Сконцентруйтеся на диханні, уявіть, що видихаєте своє напруження. Зробіть три-чотири вдихи-видихи.

● **Вправа 3.** Одну-дві хвилини дихайте нормально. Потім починайте дихати повільно. Вдихайте через ніс, а видихайте через рот, склавши губи трубочкою. Під час видиху уявіть, що обережно дмухаєте на свічку і при цьому намагаєтесь не загасити полум'я. Повторіть вправу три-чотири рази.

67% дітей 11-17 років в Україні стикалися з проблемою булінгу. З них 24% стали жертвами булінгу. 48% жертв нікому не розповідали про цькування (*дані ЮНІСЕФ за 2017 рік*)

Нервові тремтіння

У дитини може з'являтися неконтрольоване нервові тремтіння — у такий спосіб її організм «бореться» із напруженням. Зупиняти тремтіння не слід! Його, навпаки, варто

посилити — протягом 10-15 с різко та сильно потрясіть дитину за плечі. При цьому продовжуйте розмовляти, аби вона не сприйняла ваші дії як напад чи агресію. Після того, як дитина перестане тремтіти, вона має відпочити у спокійній обстановці чи поспати.

Під час тремтіння у жодному разі не слід:

- обіймати дитину або притискати до себе;
- укривати її чимось теплим;
- заспокоювати;
- прохати, щоб вона взяла себе в руки.

Злість, агресія

Аби допомогти дитині, яка проявляє агресію, зведіть до мінімуму її оточення. А потім дайте змогу випустити пару, приміром доручіть роботу, пов'язану з фізичним навантаженням.

Як допомогти дитині — жертві кібербулінгу?

- Приділіть дитині увагу, постарайтеся з'ясувати причини її емоційних і поведінкових проявів.
- Запропонуйте батькам звернутися до психолога чи психотерапевта.
- Зверніться до найближчого центру психологічної допомоги.

Порада

Не звинувачуйте дитину — «Що ти за людина!», а висловлюйтеся лише щодо її дій — «Ти дуже злишся, тобі хочеться все рознести вщент. Спробуймо разом знайти вихід з цієї ситуації». Розрядіть обстановку жартами чи кумедною поведінкою, якщо це доречно.

Коли емоції вщухнуть і дитина зможе спокійно відповідати на запитання, з'ясуйте:

- Як її друзі та/або родина відреагували, коли почули, що сталося?
- Якою була її реакція, коли вона вперше побачив сайт, лист тощо?
- Як вона почувається?

Характер реакцій дитини зумовлює підходи до надання психологічної допомоги. Підтримка оточення під час і одразу після атаки кіберагресора допомагає дитині впоратися з емоціями та не потрапити до замкненого кола страху, провини й відчаю.

До відома

У будь-якій кризовій ситуації, коли дитина потребує підтримки дорослого, насамперед допоможіть їй заспокоїтися. Подбайте, аби вона почула й зрозуміла вас, так скажіть їй:

- Я тобі вірю — це допоможе дитині зрозуміти, що ви розумієте її почуття і можете допомогти розв'язати проблему.
- Мені шкода, що з тобою це сталося — дитина знатиме, що вона не наодинці зі своєю бідою і ви співпереживаєте разом з нею.
- Це не твоя провина — дитина під іншим кутом погляне на проблему і не звинувачуватиме себе в тому, що сталося.
- Добре, що ти сказав (сказала) мені про це — це допоможе дитині зрозуміти, що вона правильно вчинила, звернувшись по допомогу й підтримку.

