

Практичні поради з виявлення та нейтралізації негативного впливу кібербулінгу на дитину.

Кібербулінг або інтернет-мобінг – це сучасна форма агресії, яка набула поширення з появою мобільних телефонів, інтернету. Будь-які її форми мають на меті дошкулити, нашкодити чи принизити людину дистанційно, без фізичного насильства (на відміну від булінгу). «Зброєю» булера стають соціальні мережі, форуми, чати, мобільні телефони тощо.

На жаль, така форма цькування набирає все більших обертів. Часто діти не розуміють, як можуть захиститися від кібербулінгу. Більш того, батьки самі часто не розуміють, як себе поводити і яким чином захистити дитину. А якщо врахувати швидкість поширення негативу в інтернеті, декому може здатися, що з проблемою нереально впоратися.

Причини кібербулінгу

Причин у агресії безліч, вона може бути вмотивованою чи непередбачуваною. У реальності чи в інтернеті практично однаково розкриваються стосунки «агресор-жертва». Механізм їх взаємодії фактично ідентичний. Так само часто ворожнеча з реального світу переходить у віртуальний. Діти можуть знати, хто знущується над ними в інтернеті. Булінг сьогодні стає кібербулінгом.

Але найстрашніше те, що нападати можуть незнайомці, які переслідують свої мерзенні цілі. В інтернеті дуже просто бути анонімним, що підвищує шанси стати жертвою знущання, бо анонімність передбачає безкарність.

Залякування може відбуватися у будь-яку годину доби та в будь-якому місці. Найгірший сценарій, коли це трапилось у момент самотності дитини. Адже може здатися, що виходу немає.

Різновиди кібербулінгу

Використання особистої інформації – викрадення паролів від приватних сторінок, електронної пошти для подальших погроз чи розповсюдження спаму.

Анонімні погрози – анонім надсилає листи погрозливого змісту довільного або цілеспрямованого характеру, особлива ознака – наявність ненормативної лексики та груба мова.

Телефонні дзвінки з мовчанням. Не тільки погрози лякають. Мовчання чи жахання в слухавку бентежать дитину, вона не знає як і, головне, від чого потрібно захищатись.

Переслідування – це може бути елемент фізичного переслідування, залякування досягається шляхом розсилки повідомлень на електронну пошту чи телефон. Шкідники можуть збирати інформацію про жертву, слідкуючи за її повідомленнями в соцмережах – фото, селфі з місця подій, розповіді про своє життя.

Увага! Свідомо та відповідально оцінюйте все, що викладаєте до мережі! Все може бути використаним проти вас.

Тролінг – розміщення провокаційних повідомлень в мережі для привернення уваги та збудження активності, що може спричинити конфлікт (флеймінг).

Хепі-слепінг (happy slapping) – насильство заради розваги, актуальне здебільшого для фізичного цькування, проте в інтернеті також актуально, коли мова йде про моральне насильство. Яскрава особливість – звичка знімати насильство на камеру для подальшого розповсюдження в мережі.

Сексуальні посягання – з появою інтернету сексуальні збочення вийшли на новий рівень. Педофіл, замаскувавшись під фейковим ім'ям чи прикинувшись другом батьків, може запросити дитину на зустріч чи вивідати в неї час та місце, коли вона буде сама.

Як виявити ознаки кібербулінгу

Кібермоббінг має декілька проявів, жоден з яких не можна ігнорувати:

- відправка погрозливих та образливого змісту текстових повідомлень;
- розповсюдження (спам) відео та фото порнографічного характеру;
- троллінг (надсилання погрозливих, грубих повідомлень у соціальних мережах, чатах чи онлайн-іграх);
- демонстративне видалення дітей зі спільнот у соцмережах, з онлайн-ігор;
- створення груп ненависті до конкретної дитини;
- пропозиція проголосувати за чи проти когось в образливому опитуванні;
- провокування підлітків до самогубства чи понівечення себе (групи смерті типу “Синій кит”);
- створення підробних сторінок у соцмережах, викрадення даних для формування онлайн-клону;
- надсилання фотографій із відвертим зображенням (як правило, дорослі надсилають дітям);
- пропозиції до дітей надсилати їх особисті фотографії відвертого характеру та заклик до сексуальних розмов чи переписок за допомогою месенджерів.

Пам'ятка для захисту від кібербулінгу

Здійснюйте батьківський контроль. Робіть це обережно з огляду на вікові особливості дітей (для молодших – обмежте доступ до сумнівних сайтів, для старших – час від часу переглядайте історію браузера).

Застерігайте від передачі інформації у мережі. Поясніть, що є речі, про які не говорять зі сторонніми: прізвище, номер телефону, адреса, місце та час роботи батьків, відвідування школи та гуртків – мають бути збережені у секреті.

Навчіть критично ставитися до інформації в інтернеті. Не все, що написано в мережі – правда. Якщо є сумніви в достовірності – хай запитує у старших.

Розкажіть про правила поведінки в мережі. В інтернеті вони такі самі, як і в реальності, зокрема, повага до співрозмовників.

Станьте прикладом. Оволодійте навичками безпечного користування інтернетом, використовуйте його за призначенням, і ваші діти робитимуть так само.

Якщо дитина потерпає від знущань кібербулера, їй буде дуже складно зізнатися у цьому батькам чи ще комусь. На це є декілька причин:

- страх, що дорослі не зрозуміють сенсу проблеми;
- страх бути висміяним через буцімто незначну проблему;
- страх бути покараним чи що постраждає хтось рідний за «донос» на булера, особливо, якщо цькування зайшли далеко і дитина під контролем агресора;
- страх з'ясувати, що «сам винен» і знущання цілком справедливі.

Як бачите, в основі всіх причин мовчання лежить страх за себе чи близьких. У свою чергу це є наслідком заниженої самооцінки.

Боротьбу з кібербулінгом ускладнює безкарність в інтернет-просторі, коли кожен може видати себе за будь-кого, не відповідаючи за наслідки дій. Найкраще що можуть зробити батьки та вчителі – виховувати в дитині упевненість в собі, розказувати їй про безпеку, будувати довірливі відносини. Тоді у разі виникнення такої негативної ситуації

хлопчик чи дівчинка одразу ж звертались по допомогу дорослих, або ж не реагували на негатив.

Булінг. Практичні поради з виявлення та нейтралізації.

Булінг – прояв агресії з подальшим залякуванням особистості і появою можливості її повного підпорядкування собі і своїм інтересам.

- 67% дітей в Україні у віці від 11 до 17 років зазнали цькування (булінгу) за три місяці весни 2017 року.
- 24% дітей стали жертвами булінгу.
- 48% з них нікому не розказували про ці випадки.

Різновиди булінгу

Прийнято вважати, що булінг – це не лише моральне, інколи фізичне пригноблення слабшого, але все набагато складніше. Уже сьогодні виділяють чотири його різновиди:

1. Вербальний (словесний).
2. Фізичний.
3. Соціальний.
4. Кібербулінг.

Словесний булінг

Діти різні за своїм характером, багато хто чутливий і досить близько сприймає слова до серця, на жаль, такі школярі найчастіше стають жертвами цькування. Знущання над ними приносить задоволення агресору, особливо він щасливий, коли зміг довести до сліз.

Що говорять: залякування, погрози, образливі коментарі стосовно жертви чи когось з близьких (про зовнішність, одяг, релігію, фізіологічні особливості тощо).

Як розпізнати жертву? Дитина замикається в собі, плаче без пояснень, втрачає апетит, не цікавиться звичайними для неї речами, стає флегматичною. Якщо насилля тривале, то значно віддаляється від родини, часто гуляє наодинці, з'являється агресія. У разі відвертої розмови може відкритися, розказати про образу і запитати, чи то є правдою, що про нього сказали.

Фізичний булінг

Це прояв агресивного залякування з використання фізичної сили. Найчастіше застосовується до фізично слабших дітей. Мають місце факти колективного фізичного булінгу, коли дитина змушена протистояти цілому класові, який її штовхає чи б'є.

Що роблять: стусани, підніжки, блокування, відбирання речей, дотики неналежним чином.

Як розпізнати жертву? Найчастіше діти не говорять про це, особливо хлопчики, аби не здатися слабкими. Не ігноруйте, якщо у сина чи дочки з'явились подряпини, синці, рваний одяг чи зіпсоване шкільне приладдя. Звертайте увагу на скарги на біль у животі чи голові. Він може бути фізичним, а може й психосоматичним від небажання йти до школи, аби знову не стати жертвою

Булінгу можна протистояти: 6 способів

Пропонуємо вашій увазі п'ять стратегій, які допоможуть вберегти дитину від цькування, або ж припинити булінг, який вже почався.

1. Говоріть про це. Станьте ближче до дітей, розкажіть про цькування, яке могло бути у вашому минулому. Якщо після вашої відвертості дитина відкрилась і поділилась проблемою, не забудьте її похвалити, адже така дія потребує сміливості. Поговоріть і з класним керівником, аби з'ясувати, яким чином навчальний заклад може вплинути на ситуацію.

2. Продумайте захисні слова. Придумайте декілька фраз, типу: «Відчепися», «Дай мені спокій», або більш влучні.
3. Нейтралізуйте приманку. Якщо існує певний фактор, який привертає увагу агресорів, спробуйте, по можливості, прибрати подразник. Наприклад, якщо у дитини забирають гроші, запакуйте їй з собою обід.
4. Порадьте зібрати однодумців. Нагадайте, що компанію з двох чи трьох підлітків чіпатимуть з меншою вірогідністю, ніж тих, хто тримаються одинаками. Коли є проблемна ситуація, краще триматися разом.
5. Зберігайте спокій та бережіть себе. Якщо хуліган образить, інколи кращий захист – зберігати спокій. Подіяти може ігнорування, бо це та реакція, на яку менш за все чекають.
6. Не з'ясовуйте стосунків самостійно. Звісно, перше бажання батьків – розібратися з хуліганом та змусити його відповідати за свої дії, в ідеалі – ще б його батьків притягти до відповідальності. Але це погана ідея. Якщо ви хочете говорити з ними, то робіть це з посередником – хтось з адміністрації школи чи психолог. У разі фізичного насилля – звертайтеся до правоохоронних органів.

Що робити вчителю?

Важливо правильно поводити себе, адже в руках вчителя можливість звести конфлікт нанівець чи розпалити його з новою силою.

- Не шукайте винного. Допоможіть класу проявити турботу про того, кого ображають.
- Не приховуйте випадки булінгу в класі заради збереження репутації школи.
- Доведіть ситуацію до відома батьків дітей з обох сторін конфлікту.
- Звертайтеся до шкільного психолога за консультацією.
- Не залишайте справу, як є, у надії, що ситуація виправиться самотужки. Не виправиться.

Агресор і жертва мають приблизно однакові стартові позиції, які привели їх до ситуації. Невпевненість у собі одного та бажання ствердитись за рахунок слабшого проти непевненості у собі та відсутності можливості постояти за себе. У цій битві переможців немає, допоможіть дітям вийти з ситуації максимально безболісно.

Способи розпізнати булера та алгоритм роботи з ним.

Булерами стають ті діти, які ростуть без заборон, не сприймають авторитет батьків. Але разом з тим їх головна проблема – бажання відчувати підтримку та повагу дорослих. Якщо це прагнення не реалізоване, воно породжує агресію, яку треба на комусь зганяти. Більшість булерів – це діти-нарциси, які не спроможні у момент агресії відчувати емоції інших, але хочуть довести свою зверхність. Проаналізуйте поведінку дитини, аби виявити ознаки агресії. І запитайте у себе – чи достатньо приділяєте уваги синові, доньці?

Ознаки булера:

- фізично та соціально більш енергійний за своїх однолітків;
- не вміє сприймати відмову;
- має середню чи високу самооцінку;
- часто проявляє ознаки егоїзму чи нарцисизму;
- ймовірно, став жертвою у минулому;
- сприймається лідером у колі однолітків;
- буває імпульсивним;
- його легко вивести з себе;
- не вистачає співчуття до інших;
- має не надто високий емоційний інтелект;

- полюбляє агресивні спортивні ігри.

Якщо подібні риси проявляються та паралельно надходять повідомлення, що у класі знущаються над кимось, є серйозний привід поговорити з вашою дитиною. Звісно, багато з цих характеристик показують типового лідера, але нездорове посилення тої чи іншої ознаки є тривожним сигналом.

Рекомендації батькам:

Відшукайте заняття, в якому дитина зможе виділитись. Часто агресивну поведінку провокує незнання способів, як ще можна заявити про себе. Варіанти пошуку талантів: відвідування гуртків, секцій, активна участь у житті класу.

Будьте послідовними у своїх діях та словах. Якщо ви передбачили певне покарання за провинність (наприклад, забрати на тиждень смартфон), то тримайтесь до останнього дня. Звісно, з боку дитини буде протест, але стійте на своєму, бо маєте розуміти, заради чого все це робиться.

Нейтралізуйте речі, які пов'язані з насиллям. Мова йде про відеоігри, фільми, музику, які провокують агресію в дитині.

Обговорюйте усі шкільні конфлікти. Часто це допомагає знайти причину такої поведінки, будьте максимально справедливими та розважливими.

Знайдіть альтернативу. Навчіть знаходити альтернативні шляхи виходу агресії без шкоди оточуючим. Розкажіть, що у випадку, коли підлітка провокують, важливо продемонструвати можливості уникати провокації.

Навчайте розуміти себе та інших. І тут важливо бути не голослівним, адже більшість звичок дітей породжуються в домашніх стінах. Якщо ви чи хтось з родини нетерпимо ставиться до вад іншого, мало шансів, що у сина чи дочки сформується власна протилежна думка з цього питання. Розкажіть, що всі ми різні та особливі.