Кібербулінг. Поради для дітей, батьків та вихователів.



**На жаль, діти з особливими освітніми потребами часто потерпають від булінгу та кібербулінгу. Діти, батьки та вчителі повинні бути готовими до цього явища, щоб попередити та вчасно ліквідувати.**

Слово «булінг» означає утиск, дискримінацію, цькування та інші види жорстокого ставлення однієї дитини або групи дітей до іншої.

Булінг буває:

* фізичний (побиття, підніжки, блокування, штовхання тощо)
* вербальний (словесні знущання, залякування, плітки та образливі вислови, наприклад,  про зовнішній вигляд дитини, її вагу, релігію, етнічну приналежність, здоров’я, особливості стилю одягу)
* соціальний (ізоляція дитини, бойкот, її навмисне відсторонення від групи на перервах, в їдальні, під час позашкільної діяльності тощо)

**УВАГА! Батькам дитини, що страждає від булінгу та кібербулінгу треба завжди пам'ятати три важливі речі:**

1. Не потрібно карати дитину, коли вона довірилась і розповіла про те, що стала жертвою кібербулінгу (або булінгу).

2. Дитина вже постраждала, і якщо батьки її не підтримають, наступного разу вона може не звернутися по допомогу.

3. Повністю забороняючи доступ дитини до інтернету (або до іншого простору у реальному житті) ви досягнете тільки того, що дитина більше вам нічого не буде розповідати.

Чому діти використовують віртуальну агресію:

* задля реваншу або помсти. Діти, зазнавши нападок у реальному житті, можуть спробувати бути булерами у віртуальному середовищі.
* щоб розважитись. Діти  не усвідомлюють імовірні негативні наслідки своїх вчинків.
* для посилення булінгу. Кібербулінг є додатковим засобом посилення жорстокого ставлення до дитини у реальній групі.

Контролювати віртуальне середовище дитини украй важко. Але є певні стратегії, які допоможуть захистити дитину.

**Роздрукуйте, збережіть, поясніть це дитині.**

**Поради для дитини**

1. Не поспішай

 Не поспішай, не виплескуй свій  негатив у кібер-простір. Важливо домовитись із  дитиною, щоб вона не відповідала на вразливі повідомлення до того, як порадиться з дорослими. Старшим дітям запропонуйте правило: перед тим, як писати і відправляти повідомлення, потрібно заспокоїтись, притишити роздратування, злість, образу, гнів. Емоції – погані порадники, вони минають, а написане й відправлене в Інтернет продовжує нести та помножувати негатив уже без Вашої волі і контролю.

2. Будуй свою репутацію

  Будуй власну онлайн-репутацію, не провокуйся ілюзією анонімності. Інтернет – це особливе середовище із своїми правилами поведінки - «нетикетом» (новоутворення від англ. net –мережа і «етикет»).  Хоча кібер-простір і надає додаткові можливості відчути свободу і розкутість завдяки анонімності, дитині потрібно роз’яснити, що існують способи довідатись, хто саме відправив повідомлення, хто стоїть за певним ніком (анонімним псевдонімом). І якщо некоректні дії у віртуальному просторі призводять до реальної шкоди – від анонімності залишається лише ілюзія: все тайне стає явним. У віртуальному просторі, як і в реальному, діє золоте правило: стався і дій стосовно інших так, як хотів би, щоб ставились до тебе. Крім того, Інтернет фіксує історію, яка складається із публічних дій учасників і визначає його онлайн-репутацію – накопичений образ особистості в очах інших учасників: заплямувати її легко, виправити – важко.

3. Поважай факти

  Зберігати підтвердження факту нападів. Потрібно роз’яснити дитині: якщо її неприємно вразило якесь повідомлення чи картинка на сайті (фото, відео, будь-що), правильна реакція – вимкнути екран (щоб зупинити негативний вплив) і негайно звернутись до батьків за порадою. Старші діти можуть зберегти чи видрукувати сторінку самостійно, щоб порадитись з батьками в зручний час.

Що ігнорувати

  Доречно ігнорувати поодинокий  негатив. Одноразові образливі повідомлення найкраще ігнорувати, часто в результаті цього кібербулінг на початковій стадії і зупиняться. Досвідчені форумчани послуговуються правилом: «найкращий спосіб боротьби з неадекватами – ігнор».  Якщо ж реагувати на негативні коментарі, комунікація продовжується.

 Коли ігнорувати не варто

   Не дивлячись на те, що відправник Вам не відомий, якщо листи систематично містять загрози життю і здоров’ю, або порнографічні сюжети, варто поставити до відома телефонного або Інтернет-провайдера, інспектора місцевого відділку міліції із роботи з неповнолітніми (для цього й важливо копіювати повідомлення із загрозами). Якщо образлива інформація розміщена на сайті, варто зробити запит адміністратору щодо видалення цієї інформації.

Нижче наведено ще декілька порад на випадок, якщо вас залякують або переслідують у мережі:

* Повідомляйте про залякування в мережі дорослим. Позначайте такі випадки для розгляду командою YouTube. Блокуйте користувачів, які залякують або переслідують.
* Ніколи не відповідайте на "такі" коментарі, адже це може лише погіршити ситуацію. Хоча це й складно, спробуйте ігнорувати образи.
* Зберігайте та роздруковуйте образливі повідомлення, публікації, зображення чи відео, які ви отримали чи побачили.
* Занотовуйте дату та час публікації образливих повідомлень, а також будь-які дані про особу, яка їх опублікувала.
* Не передавайте відео чи повідомлення, метою яких є залякування в мережі, адже ви станете співучасником.
* Якщо вас постійно ображають, спробуйте змінити свій ідентифікатор користувача, псевдонім або профіль.
* Насамкінець, не ігноруйте випадки залякування інших осіб у мережі. Якщо ви натрапите на такий випадок, повідомте про це та запропонуйте свою допомогу – розкажіть користувачеві про CyberMentors.
* Почувайтеся безпечно в мережі, використовуючи наведені нижче поради щодо запобігання залякуванню:
* Не публікуйте в мережі особисту інформацію.
* Нікому не повідомляйте свої паролі.
* Обдумуйте свої висловлювання, перш ніж публікувати їх у мережі.
* Поважайте погляди інших користувачів. Те, що ви з кимось не погоджуєтесь, не дає вам права бути грубим або ображати інших.
* Періодично шукайте відомості про себе в Google. Ви зможете побачити в мережі інформацію про себе, яка доступна іншим, а також змінити те, що вам не сподобається.
* Програми, що забезпечують миттєвий обмін повідомленнями, мають можливість тимчасового відключення, можна заблокувати отримання повідомлень з певних адрес, навіть змінити телефонний номер. Пауза в спілкуванні руйнує взаємопідсилювані автоматизми кібербулінгу, особливо якщо він мотивований втечею булерів від нудьги та не супроводжується булінгом у реальному житті.

   Правила для свідків

 Якщо ви стали очевидцем кібербулінгу, існує три типи правильної поведінки:

1) виступити проти булера (дати йому зрозуміти, що такі його дії оцінюються вами негативно),

2) підтримати жертву (особисто чи в публічному віртуальному просторі висловити думку про те, що кібербулінг – це погано; цим Ви надаєте емоційну підтримку, так необхідну жертві),

3) повідомити дорослим про факт некоректної поведінки в кібер-просторі.

   Поради для батьків

* Важливо, щоб профілактичні дії з впровадження правил, або дії допомоги у випадку нападів батьки робили спокійно і впевнено, даючи дітям позитивний емоційний ресурс захищеності, підтримки. Своє хвилювання і тривогу можна обговорювати з іншими дорослими, наприклад, іншими батьками, діти яких були жертвами булінгу (програма дій школи може включати організацію таких зустрічей). Варто також поставити до відома педагогів, поінформувати про наявність проблеми, адже це дозволить їм більш уважно і цілеспрямовано відстежувати ситуації традиційного булінгу, поєднання якого із кібербулінгом є особливо небезпечним.
* Опановуйте нові знання. Батьки мають регулювати користування дитини новими технологіями щоб не залишати дитину наодинці з віртуальною реальністю, батьки мають самі опановувати інтернет, навчатися користуватися планшетом або смартфоном тощо. Ви ж розповідаєте про правила дорожнього руху та правила користування побутовою технікою? Не забувайте й про правила безпеки в інтернеті.
* Будьте уважними до дитини уважно вислуховуйте дитину щодо її вражень від інтернет-середовища звертайте увагу на тривожні ознаки після користування інтернетом, які можуть вказувати на те, що дитина стала жертвою (засмучена чимось, відмовляється спілкуватися тощо).
* Підтримуйте довірливі взаємини з дитиною доступно розкажіть дитині про кібербулінг, поясніть свою мотивацію: ви піклуєтеся, а не намагаєтеся контролювати приватне життя наголосіть, що якщо дитині надходять образливі листи, есемески або виникають інші проблеми в інтернеті, вона може розраховувати на допомогу батьків не потрібно погрожувати покаранням за відвідування небажаних сайтів — ліпше пояснити загрозу, яку несуть ці сайти.
* Здійснюйте обмежений контроль. Можна відстежувати події онлайн-життя дитини через соцмережі, спостерігати час від часу за реакціями дитини, коли вона в інтернеті. Щоб запобігти комп’ютерній залежності, регламентуйте час користування інтернетом, адже діти часто втрачають відчуття часу онлайн вагомим фактором впливу на дітей є позитивний приклад батьків: якщо вони самі просиджують години за розвагами в інтернеті, забороняючи натомість дитині, вплив їхніх виховних заходів буде суттєво низький.
* Застосовуйте технічні засоби безпеки для захисту від інформаційних загроз навчіть дитину користуватися спеціальними безпечними пошуковими системами можна використовувати програми-фільтри батьківського контролю, які відкривають доступ тільки до обмеженого переліку безпечних для дітей та блокують шкідливі сайти з недитячим контентом (такі фільтри можна встановити в операційній системі або в антивірусній програмі).
* Формуйте комунікативну культуру роз’ясніть дитині, яка її власна поведінка буде вважатися нормальною, а яка небезпечною чи безвідповідальною зауважте, що спілкування в інтернеті, як і в реальному житті, має бути відповідальним: воно може мати певні наслідки і для самої дитини, і для людей, з якими вона спілкується в інтернеті не варто створювати вигадані образи, негативно реагувати на кожне повідомлення провокативного характеру.

**Якщо дитина — кібербулер**

 У такому разі потрібно заспокоїтися і перевірити інформацію, можливо, проконтролювати комунікації дитини. Діяти обережно та комплексно, обов'язково проконсультуватися з психологом та поговорити з вчителями, друзями. Причиною такої поведінки можуть бути психологічні проблеми. Не варто звинувачувати школу або батьків жертви у роздмухуванні ситуації та применшувати значущість проблеми . Ніхто з батьків не хоче, аби їхні діти опинилися в ситуації кібербулінгу — ні в статусі жертви, ні в статусі булера. Батьки, пам'ятайте, що це ваша дитина, і вона потребує вашого розуміння та захисту, не зважаючи ні на що.

**Вчителям та батькам**

**Доведіть до дітей**, що анонімна свобода в інтернеті умовна. Адже коли дії в інтернеті спричиняють реальну шкоду або кримінальну відповідальність, правоохоронні органи можуть довідатись інформацію з профілів, встановити координати комп'ютерів, з яких людина відправляла повідомлення тощо. Якщо кібербулінг має ознаки шахрайства, погроз, вимагання, відверто сексуальний характер, слід звернутися до правоохоронних органів.

**Виховання здорових стосунків може допомогти зупинити булінг!**

* Попередження булінгу та втручання у разі такого інциденту – це більше, ніж просто його припинення. Це сприяє також розвитку здорових стосунків.
* Здорові стосунки передбачають взаємодію між людьми на основі взаємної поваги, чи то особисто, чи через Інтернет.
* Метою є надання допомоги у забезпеченні того, щоб усі учні мали здорові, безпечні, засновані на взаємній повазі, доброзичливі стосунки.
* Вчителі, батьки та інші дорослі надають підтримку і дають особистий приклад дітям, показуючи їм, якими мають бути здорові стосунки.
* Позитивні стосунки дітей з іншими дітьми залежать від позитивних стосунків із дорослими.
* Учні, які здатні підтримувати здорові стосунки, навряд чи будуть знущатися з інших, скоріше вони будуть підтримувати учнів, які є об’єктом булінгу, і будуть більш здатними досягти своїх цілей в освіті.
* Пропагування здорових стосунків є головним способом запобігання булінгу і створення безпечної й приязної атмосфери у школі.

 З метою запобігання насильству та протидії булінгу в шкільному середовищі, педагогам, і в першу чергу класним керівникам необхідно стежити за груповою динамікою класу, щоб вчасно виявляти випадки булінгу та реагувати на них. Налагодження довірливих стосунків з дитиною сприятиме можливості заохочувати її розповідати про свої проблеми класному керівнику, практичному психологу або соціальному педагогу, а також своїм батькам. Важливо, щоб розмова була спокійною і виваженою, що дозволить знизити рівень тривожності та агресивності у дітей та дорослих.

 Для здійснення превентивної діяльності та вирішення ситуації насильства чи булінгу важливо застосовувати командний підхід (класний керівник, практичний психолог, соціальний педагог, інші спеціалісти за потребою), працювати не лише з дитиною, яка стала жертвою, чи з переслідувачем, але й з усім класом.

 Важливо знайти нові підходи до взаємодії з учнями та їхніми батьками. У цьому можуть допомогти різні профілактичні програми навчання учнів та дорослих (в т.ч. і педагогічних працівників) новим формам поведінки, виховання стресостійкості особистості, здатної самостійно, ефективно і відповідально будувати своє життя. Головна перевага таких програм – це формування відповідальності людини й громади за власну поведінку і поведінку інших, готовність прийти на допомогу, розв’язати конфлікт. Профілактичні програми, призначені для проведення групових занять з учнями та дорослими, можуть включати групові заняття з розвитку комунікативних навичок, профілактики асоціальної поведінки з основами правових знань, а також заняття, спрямовані на допомогу в досягненні позитивних життєвих цілей тощо