

Ти – не такий. Булінг може стати першим кроком до соціальної ізоляції.

В Україні 80% дітей рано чи пізно стають жертвами шкільного булінгу, за статистикою ЮНІСЕФ. Існував стереотип, що булери (ті, хто цькують) — діти з неблагополучних родин. Але насправді це не так. Часто булери походять з інтелігентних сімей, з високим рівнем достатку та високим соціальним статусом, але з низьким психологічним кліматом у родині. Діти копіюють сварки, агресію, зверхність, яка існує у родині. Можливо, їм не вистачає батьківської уваги і поваги. Цькуванням показують свій авторитет і владу над іншими, намагаються самостверджуватися. Зараз у мережі є багато відео зі сценами насилля, приниження чи бійок. Підлітки вважають, що це круто. Тому копіюють таку поведінку. *Часто булери походять з інтелігентних сімей, з високим рівнем достатку та високим соціальним статусом, але з низьким психологічним кліматом у родині.* Єдиного портрета жертви цькування також не має. Раніше знущалися над тими, хто інтелектуально відрізнявся від інших. Зараз тенденція змінилася. Жертву обирають за принципом "не такий" або "біла ворона". Критерії можуть бути різні — розумний, тупий, худий, повний, багатий, бідний тощо. Головне, щоб дитина не могла протистояти. Вона просто не має внутрішнього ресурсу чинити опір, психологічної культури відстоювання своїх кордонів. Батьки не навчили її, як правильно справлятися із нападками у свій бік.

Іноді жертвами булінгу стають діти, з якими вдома поводяться як із жертвами. Таку модель поведінки вони переносять у школу, дитячий садок. Їм так зручно. Вони маніпулюють становищем, щоб отримати до себе більше уваги.

Більшість дітей не розуміють, що цькування — це не норма. Вважають: слід просто перетерпіти. Вони соромляться, бояться насмішок чи нерозуміння з боку інших. У сучасних родинах батьки мало уваги приділяють дітям. Тому вони не навчені, що про знущання треба розповідати батькам і вчителям. *Більшість дітей не розуміють, що цькування — це не норма.* Якщо у сім'ї існують довірливі стосунки, виявити булінг не важко. Будь-яка зміна поведінки дитини свідчить, що з нею відбувається щось не те. Це проявляється у зміні апетиту і настрої, небажанні йти до школи, дитячого садочка. Діти стають більш тихими, засмученими і навіть агресивними. Виникає феномен, коли вони без причини зриваються на тваринах, молодших братах чи сестрах або батьках.

Не можна робити вигляд, що нічого не відбувається. Батьки мають підтримати свою дитину. Тоді їй легше пережити проблеми. Наслідки булінгу можуть бути різні. Якщо вчасно не зупинити булера, він показуватиме свою владну позицію і в дорослому житті. Для нього насильницькі та авторитарні методи поведінки стануть нормою. Жертва булінгу отримує психологічні травми. Вона може замкнутися у собі. У дорослому віці можуть виникнути проблеми у поведінці та у спілкуванні з іншими. Можлива поява депресії та суїцидальні нахили. Булінг може стати першим кроком до соціальної ізоляції. Це суттєво впливає на якість життя у майбутньому. Тому проблему слід вирішувати втручанням ззовні — скористатися допомогою фахівців. Жертва булінгу отримає підтримку. Булер зрозуміє, що його дії суспільство не підтримує.

Практичні поради з виявлення та нейтралізації негативного впливу кібербулінгу на учнів

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 знуцається 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 знуцання, 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 впевненість в собі, розказувати їй про небезпеку, 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.