

Булінг і безпека дітей в інтернеті. Що робити вчителям.

Ризики фізичної і психологічної безпеки, з якими стикаються підлітки, зростають, кажуть експерти. До фізичної небезпеки додається небезпека в інтернеті, а різновидів кібербулінгу стає дедалі більше.

Чому важливо розрізняти конфлікт і булінг, як запобігти цькуванню і вберегти дитину від психологічної травми. Як навчити дітей розпізнавати загрози в мережі й захиститися від кіберзлочинців?

КОНФЛІКТ, БУЛІНГ І КІБЕРБУЛІНГ

Булінг – це агресивне переслідування одного з членів колективу чи групи, тривале свідоме, систематичне, жорстоке поводження.

Конфлікт відрізняється від булінгу нерівністю сил між агресором і жертвою й чітким розподілом ролей.

У булінгу агресор завжди має більше підтримки, і він у цій ситуації сильніший. А конфлікт – часто це спосіб усунути розбіжності. У конфлікті завжди є дві рівні сторони.

Різновиди булінгу:

Фізичний – побої, псування майна, утиск у колективі (пересаджування на останню парту), сексуальне насилля.

Психологічний – погрози, насмішки, висміювання недоліків, особливостей, поширення чуток, грубі жарти, наклепи, знецінення, шантаж, ізоляція, бойкот, газлайтінг (різновид насилля, де опоненту пропонується змінена реальність і він починає думати, що з ним щось не так).

Окремо є кібербулінг. Він має такі підвиди:

Аутинг – розголошення інформації про сексуальну орієнтацію та гендерну ідентичність іншої людини без її згоди, читання батьками повідомлень у телефоні дитини теж можна вважати аутингом.

Сталкінг – націлене переслідування, тобто коли людині пишуть повідомлення, коментують усі події в житті, стежать за нею.

Тролінг – соціальна провокація (підчепити, підловити, змусити сперечатися зі свідомо абсурдною позицією).

Хейтинг – негативні коментарі й неконструктивна критика без обґрунтування або запити.

Флеймінг – безцільна дискусія, яка часто супроводжується негативними повідомленнями. Найчастіше діти ведуть їх у чатах.

Секстинг – пересилання особистих інтимних фотографій, повідомлень інтимного змісту.

Фрейпінг – кривдник отримує контроль над акаунтом жертви.

Кетфішинг – створюється фейковий акаунт і від імені жертви кібербулінгу пишуться повідомлення.

Гріфінг – нова форма харасменту – гріфінг (griefing, з англійської “grief” – горе, смуток). Цей різновид кібербулінгу передбачає спрямоване притиснення одного з учасників комп’ютерної гри. Агресори в цьому випадку називаються гріферами.

ЯК БУЛІНГ МОЖЕ МАСКУВАТИСЯ ПІД ГРУ

Ми звикли, що є три учасники булінгу: агресор, жертва і свідки. Свідками можуть бути ті, хто співчувають жертві або підбурюють агресора. Але є ще захисники. Це діти, які не бояться чинити опір агресору.

Усі учасники переживають стрес, і це впливає в майбутньому на їхні стосунки з іншими людьми в сім’ї, на роботі.

Варто розрізнити гру від початків цькування. Гра від булінгу відрізняється тим, що вона добровільна. Якщо хтось хоче грати, то вступає в гру на правилах, які теж приймає. Якщо це не особисте рішення – грати в цю гру, – то це може бути булінгом.

Наприклад, так звана гра в собачку, коли діти кидають чиюсь шапку між собою. Якщо діти кидають шапки різних дітей, то це гра, якщо лише однієї дитини, і вона проти, то це – не гра.

ПРИЧИНИ ЦЬКУВАННЯ

Спрогнозувати причину для цькування практично неможливо, каже психологиня.

Механізми булінгу здебільшого спонтанні. Жертву обирають випадково.

Проте є групи ризику, які можуть потерпати від цькування: релігійні, расові, особливості зовнішності, сексуальні вподобання, статева самоідентифікація, економічний рівень сім’ї.

Головний критерій для цькування – підвищена чутливість жертви, тобто коли вона намагається якось відреагувати. Емоційна слабкість здебільшого перетворюється на нездатність протистояти агресії, тому жертві потрібна підтримка.

Причиною насильства також може бути домашнє насильство, яке стає прикладом для наслідування.

Агресор – це людина, яка сама боїться. Якщо ваша дитина проявляє агресію, поставте собі запитання – чого дитина боїться. Агресор потребує допомоги.

Причинами насильства можуть бути також страх, брак моральних принципів і норм, чітких правил, недостатній контроль із боку дорослих.

Окрім того, в організації цькування вирішальну роль може відігравати вчитель.

Учитель, який є безумовним авторитетом, може, на жаль, сформулювати думку про учня. Діти тонко відчують, як учитель ставиться до кожного. Якщо він чи вона вільно вказує на учня зауваженнями на кшталт “Як із ним можна дружити?”, “Навіщо ти з ним сидиш?” тощо, діти ловлять такі посили. Своїми інтонаціями вчитель формує ставлення дітей одне до одного.

Булінг у школі – справа вчителя. Він не може стояти осторонь, а повинен виявити булінг, повідомити про те, що він є, і навчитися з ним справлятися.

ЩО МОЖНА Й НЕ МОЖНА РОБИТИ ДОРΟΣЛИМ В СИТУАЦІЇ БУЛІНГУ

Якщо дорослі, які є гарантами безпеки дітей, не втручаються, це робить слабшою дитину й легітимізує поведінку агресора. Якщо дорослі взялися за розв'язання проблеми, вони мають дійти до завершення.

Головні правила: Не можна долучати дітей до конфліктів дорослих.

Не допускати жодних конфліктів із чужими дітьми.

Не боятися звертатися по допомогу до психологів. Психолог, класний керівник, адміністрація закладу – це ті, до кого варто звернутися. Має бути посередник, який допоможе вирішити питання. Також у разі проявів булінгу варто звертатися письмово до адміністрації школи.

Не звинувачувати жертву в тому, що її цькують.

Не залишати дитину саму в ситуації насильства. Важливо не знецінювати почуття дитини, а надати їй підтримку.

Звертати увагу на симптоми, коли дитину цькують: порушення сну, харчування, дитина починає щось приховувати (наприклад, ховає свій телефон, весь час тримає його при собі), стає підозрілою, змінює звички в режимі дня, частіше веде розмови на тему суїциду, з'являються тікові розлади, дьоргання, панічні атаки.

Коли дорослий бачить, що не може впоратися із ситуацією, то потрібно діяти згідно із законом щодо протидії булінгу.

Учитель відповідає за налагодження доброзичливої атмосфери в класі. Варто частіше запитувати – що ти відчуваєш, як ми можемо відреагувати, й уникати запитання “навіщо ти це робиш?”.

Варто вчити дітей розрізняти свої й почуття інших людей та навчити визначати прояви булінгу.

Учителю треба не боятися говорити про свої почуття й конкретно їх називати.

Для цього потрібно дружити зі своїми почуттями. Дозволити право на особистість.

Важливо мати правила в колективі. Дорослий має пояснити головні принципи моралі, на яких вони будуються. Колективні покарання не допустимі.

Ігри для профілактики булінгу:

“Підтримай мене” – дає можливість дітям знайти форми взаємодії, психологічної, фізичної, інтелектуальної підтримки. Дітям пропонують ситуації, у яких вони мають запропонувати допомогу, знайти рішення.

Гра “Скажи про мене хороше” – написати щось хороше про своїх однокласників. Кожна дитина має написати характеристику своїх однокласників. Вчитель збирає аркуші й додає щось добре від себе. Потім дитина отримує аркуш із хорошими відгуками.

Гра “Що нас об'єднує”. Модератор ставить запитання дітям – відгукуватися на те, що їх об'єднує, вставанням. Запитання можуть бути різними. Наприклад, “Підведіться ті, хто люблять смажену картоплю; ті, хто грають у футбол тощо”.

ЯКИХ ПОМИЛОК В ІНТЕРНЕТІ ПОТРІБНО УНИКАТИ ДОРΟΣЛИМ

92% дітей до 12 років постійно користуються інтернетом. Дорослим важливо пам'ятати, що розділяти поведінку в “реальному житті” й інтернеті не варто. Небезпека чатує на дітей як в офлайн, так і в онлайн.

На сайті проєкту “Stop sextинг” є багато матеріалів для дітей із 3 класу й до 17 років, уроків з іграми, квестами, планами бесід, рекомендації дорослим – батькам і вчителям.

Безпеку в інтернеті для дітей потрібно організовувати, не тільки навчаючи їх, а й самим не забуваючи про правила:

Цифровий відбиток. Усе, що хоча б на хвилину з'явилося в інтернеті, залишається там назавжди – на серверах або в скопійованому вигляді – і може нашкодити через публічний доступ до даних.

Геолокація. Коли дорослі публікують фотографію, де інші (у тому числі зловмисники) можуть бачити школу, гурток, де дитина часто буває, місце дозвілля.

Публічність. “Це ваш вибір, а не вибір вашої дитини. Коли в блогах чи соціальних мережах з'являється ваша дитина, пам'ятайте, що ви її робите публічною, не запитуючи дозволу. Дорослі можуть викладати фото, які їм видаються смішними, – у ванні, наприклад. Це може призвести до булінгу дитини – у школі чи в інтернеті”, – каже Дьякова.

Завжди варто про це пам'ятати, а коли дитина доросліша, запитувати – чи згодна вона, щоби фото з нею з'явилося в соцмережі.

Те, як дорослі поведуться в соціальних мережах, є прикладом для дітей. Якщо ви постите розгнівані коментарі, образливі написи людям, оголені фото, то дитина розуміє, що теж може так робити.

Контент:

Блогери, влогери, лідери думок, на яких підписані діти. Вони транслюють певні цінності. Якщо батьки не знають, кого дивляться і слухають діти, то є ризики, що цінності, які всотує дитина, будуть не зовсім прийнятними. Тому варто знати, чим цікавляться діти. Це й обізнаність, і можливість налагодити довірливі стосунки.

Порнографія. Діти дедалі раніше бачать порноконтент в інтернеті. Ресурсів, як на нього натрапити, – багато. Для батьків малюків обов'язково потрібно налаштувати батьківський контроль.

Підлітки починають самі шукати порно. Треба говорити з дітьми про сексуальні стосунки у форматі формування цінностей, а не у форматі порноконтенту.

Рекомендація вчителям – фільм “Чоловіки, жінки й діти” про взаємини батьків і дітей, вплив порнографії й ранніх сексуальних стосунків на дитину.

Моделі поведінки й ігри – квести в ТікТок і Youtube (на кшталт Синього кита), зачепери (коли діти чіпляються до рухомого транспорту).

Рекомендація вчителям – фільм “Нерв” про онлайн-гру, у якій задіяні багато дітей, і про те, до яких наслідків це призводить.

Екстремістські групи. Лиходії, які добре знають психіку дітей, можуть втиратися в довіру до дитини.

Дії:

Кібербулінг. Причин кібербулінгу може бути багато. Якщо булер – ваша дитина, то сварити її не варто. Важливо розібратися в причинах, чому вона цькує когось.

Наслідки булінгу можуть бути різними – тривожність, фізіологічні розлади, проблеми в школі, доведення до суїциду.

Для дітей немає різниці між офлайном і онлайн, тому просто вимкнути інтернет – не вихід. Треба ставитися серйозно, коли дитина каже, що в неї проблеми в інтернеті.

Порядок дій дорослого, якщо дитину цькують в інтернеті:

Опанувати паніку й не сварити дитину.

Зробити копії сторінок, де ви бачите образливі коментарі.

Звернутися до служби підтримки соціальних мереж.

Не варто писати коментарі у відповідь.

Звернутися до анонімною цілодобовою безплатною консультаційною лінією допомоги 15–45, обрати пункт 3.

Рекомендація вчителям – фільм “Кібертерор”, “Роз’єднання”.

Контакти:

Сексторшинг, онлайн-грумінг – це налагодження стосунків із дитиною для її сексуальної експлуатації. Злочинці реєструються в соціальних мережах, чатах чи онлайн-іграх, переважно під виглядом однолітків, і починають спілкуватися зазвичай підлітків. Після спілкування вони просять надіслати оголені фото. Отримавши фото чи відео, лиходії можуть шантажувати дитину або погрожувати – якщо вона не надішле гроші чи більш приватні матеріали, то вони цими фотографіями поділяться з друзями дитини або надішлють батькам.

Треба пам’ятати: незнайомиць в інтернеті – це однаково незнайомиць. Комунікувати з лиходіями не треба. Варто звертатися по допомогу до кіберполіції.