

# Як захистити свою дитину від кібербулінгу?



## Кібербулінг: відмінні риси

Як не сплутати це щодо нового явища з іншими ситуаціями, що виникають у цифровому просторі? Для цього потрібно знати риси. Їх дві: тривалість цькування та наявність конкретної жертви та агресора (або групи агресорів). Це не епізодична війна у коментарях чи агресивні спалахи, що сталися після сварки. Агресія в Інтернеті може виявлятися у різних формах, а не лише у вигляді кібербулінгу.

- ❖ «Тролінг» — публікація інформації, яка викликає тривогу, гнів або сором.
- ❖ «Хейтінг» — жорстка і безпідставна критика на адресу людей на сторінках у соціальних мережах або в коментарях.
- ❖ «Флеймінг» — ті самі бійки в коментарях, що виникають після появи жорстких і несподіваних думок щодо того чи іншого питання.
- ❖ «Секстинг» — процес оприлюднення матеріалів із зображенням або відео оголених людей. Може застосовуватися як помста, шантаж або введення в стан тривоги.
- ❖ «Кіберсталкінг» — переслідування жертви з метою залякати, підпорядкувати, ввести в стан паніки. Досягається за допомогою загроз розправи, фізичних каліцтв або вбивства самої жертви або близьких людей.
- ❖ «Грифінг» — шкідливі дії, які завдають під час онлайн-ігор. Гравців третюють, блокуючи гру, лаючись або розміщуючи шкідливі миготливі панелі, здатні довести до нападу.

Як бачите, способів зіпсувати настрій в Інтернеті багато. Відчуйте різницю і згадайте, чи ви стикалися хоча б з одним з перерахованих видів агресії.

Для багатьох батьків інтернет представляється невинним місцем, де їхня дитина просто розважається. Насправді кібербулінг у школі зустрічається найчастіше інших ситуацій використання технологій для тиску на будь-кого. Тому важливо приділити йому у спілкуванні особливу увагу.

## РОБОТА НАД СТОСУНКАМИ З ДИТИНОЮ

Відсутність довіри та страх покарання – основні причини замовчування цькування, що часом призводить до непоправних наслідків. Тому у захисті дитини від кібербулінгу величезна увага має приділятися побудові щирих, підтримуючих та близьких стосунків. Також обов’язково опрацювати з дітьми дві важливі теми:

1. Реальне життя цікавіше, ніж віртуальне. Не ігноруйте постійне перебування дитини у мережі. Такий спосіб життя чреватий не тільки підвищеними ризиками стати об’єктом цькування. Він також небезпечний формуванням важких залежностей, які тягнуть у себе низку серйозних психологічних розладів особистості.
2. Тільки особиста зустріч дозволить скласти враження про людину, близьку до справжнього стану справ. На прикладах донесіть дитині, як легко в мережі справити необхідне враження та заволодіти довірою з корисливою метою.

### *Взаємодія з вчителями та шкільним психологом*

Часто інтереси батьків закінчуються вивченням успішності дитини, що стає величезною помилкою

Оцінки – не гарантія психологічного благополуччя, без якого жоден малюк не зможе порадувати у майбутньому батьків успіхами та досягненнями.

Щоб захистити дітей від кібербулінгу, у їхньому шкільному житті, як мінімум, необхідно розібратися у таких питаннях:

- ❖ скласти особисте враження про класного керівника, який дуже впливає на мікроклімат у класі;
- ❖ делікатно з’ясувати, які стосунки у дитини з однолітками;
- ❖ дізнатися чи проводиться у школі профілактика кібербулінгу.

З будь-якими питаннями та сумнівами варто негайно звернутися за консультацією до шкільного психолога. Головне – пам’ятати, що одна консультація не дозволить виявити коріння проблеми та індивідуально підійти до її усунення. Тому важливо бути готовим підтримувати дитину у навчанні чи спільній роботі з психологом.

## ЯК ПРАВИЛЬНО СПІЛКУВАТИСЯ З ЖЕРТВОЮ КІБЕРБУЛІНГУ

Працювати з постраждалими мають психологи чи психіатри (у складних випадках). Але існує низка правил взаємодії з жертвами цькування в інтернеті, знання яких не завадить кожному з нас:

1. Не можна тиснути на людину, змушуючи негайно відкритися у своїй ситуації та випитуючи подробиці того, що сталося.
2. Не варто коментувати почуття, якими постраждалий з вами поділився, або оцінювати їх.
3. Важливо виявити прийняття і готовність почекати, поки людині з'являться сили проговорити всі подробиці.
4. Варто уникати спілкування формулювань, здатних викликати сильний емоційний сплеск у жертви.
5. Важливо допомогти людині позбутися почуття провини або сорому, які здатні сильно посилити його стан.

## ЯК ЗАХИСТИТИ ДІТЕЙ ВІД КІБЕРБУЛІНГУ?

Діти схильні до кібербулінгу не менше дорослих і складність полягає в тому, що дізнатися про цькування на адресу дитини непросто: **діти схильні приховувати, що зазнають насильства**, особливо в інтернеті. Тому дуже важливо вчасно виявити проблему, а для цього може знадобитися таке:

- ❖ **Обмежуйте час**, проведений дитиною в Інтернеті. Моніторте соціальні мережі дитини: у відкритих коментарях кібербулера неважко помітити.
- ❖ **Слідкуйте за психоемоційним станом** дитини. Якщо останнім часом його настрої псується без видимих причин, особливо після перебування в мережі, варто насторожитися.
- ❖ **Цікавтеся**, у яких відносинах ваша дитина складається з однолітками. Дуже часто конфлікти та агресія із реального життя переходять в інтернет, як і навпаки.
- ❖ **Проведіть розмову** з дитиною. Поясніть, що таке кібербулінг, у чому він проявляється. Підкресліть, що обмеженість цькування лише кіберпростором не означає несерйозність проблеми, а анонімність не означає, що агресор залишиться безкарним.

Поставтеся до проблеми з розумінням та відповідальністю. Використовуйте методи, описані раніше, для боротьби з кібербулером, а якщо дитина отримала психологічну травму – обов'язково зверніться за допомогою до фахівця.