

Поради для батьків щодо зменшення булінгу і кібербулінгу для своєї дитини

ЩО ТАКЕ БУЛІНГ І КІБЕРБУЛІНГ ТА ЯКІ ЙОГО ПРИЧИНИ

Булінг – це агресивна і вкрай неприємна поведінка однієї дитини або групи дітей по відношенню до іншої дитини, що супроводжується постійним фізичним і психологічним впливом.

Булінг супроводжується реальним фізичним чи психологічним насиллям: жертву висміюють, залякують, дражнять, шантажують, б'ють, псують речі, розповсюджують плітки, бойкотують, оприлюднюють особисту інформацію та фото в соціальних мережах.

У ситуації булінгу завжди беруть участь три сторони: той, хто переслідує, той, кого переслідують та ті, хто спостерігають.

Якщо булінг відбувся, він може повторюватися багато разів.

Кібербулінг - це один із різновидів булінгу (цькування), що передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину з використанням сучасних електронних технологій: Інтернету (електронної пошти, форумів, чатів, ICQ) та інших засобів електронної техніки – мобільних телефонів чи інших гаджетів.

Відмінності кібербулінгу від булінгу зумовлюються особливостями Інтернет-середовища: анонімністю, можливістю підмінити ідентичність, охоплювати велику аудиторію одночасно, (особливо дієво для поширення пліток), здатність тероризувати та тримати у напрузі жертву будь-де і будь-коли.

Кібербулінг являється формою психологічного насильства.

Типи кібербулінгу:

- перепалка (флеймінг) - обмін короткими гнівними та запальними репліками між учасниками з використанням комунікаційних технологій (як правило, на форумах та в чатах);
- нападки (домагання) – регулярні висловлювання образливого характеру на адресу жертви (багато СМС-повідомлень, постійні дзвінки), що перевантажують персональні канали комунікації;
- наклеп - поширення неправдивої, принизливої інформації;
- самозванство - використання особистих даних жертви (логіни, паролі до акаунтів в мережах, блогах) з метою здійснення від її імені негативної комунікації;
- публічне розголошення особистої інформації - поширення особистої інформації, наприклад шляхом публікування інтимних фотографій, фінансової інформації, роду діяльності з метою образи чи шантажу;
- ошуканство - виманювання конфіденційної особистої інформації для власних цілей або передачі іншим особам;

- відчуження (острокізм, ізоляція) - он-лайн відчуження в будь-яких типах середовищ, де використовується захист паролями, формується список небажаної пошти або список друзів;
- кіберпереслідування - приховане вистежування жертви для скоєння нападу, побиття, зґвалтування;
- хепіслепінг – реальні напади, які знімаються на відео для розміщення в Інтернеті, що можуть привести до летальних наслідків;
- онлайн-грумінг – побудова в мережі інтернет дорослим або групою дорослих осіб довірливих стосунків із дитиною (підлітком) із метою отримання її інтимних фото/відео та подальшим її шантажуванням про розповсюдження цих фото, наприклад для отримання грошей, більш інтимних зображень чи навіть примушування до особистих зустрічей.

Кривдники можуть знайти безліч причин щоб цькувати дитину : зовнішність, що не вписується у загальноприйнятні рамки, поведінка, думки, які не збігаються з думкою більшості, тощо.

Частіше за все **люди, що цькують, вважають, що це смішно** і в цьому немає великої проблеми чи трагедії, а також, що дорослі не будуть звертати на це увагу.

ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО ВАШУ ДИТИНУ ПІДДАЮТЬ ЦЬКУВАННЮ

Перше, що треба зрозуміти – **діти неохоче розповідають про цькування у школі**, а тому не слід думати, що у перший же раз, коли ви спитаєте її про це, вона відповість вам чесно. Тому **головна порада для батьків** – бути більш уважними до проявів булінгу.

Якщо ваша дитина стала замкнутою, вигадує приводи, **щоб не йти до школи, перестала вчитись**, то поговоріть з нею. Причина такої поведінки може бути не у банальних лінощах. Також до видимих наслідків булінгу відносять **розлади сну, втрату апетиту, тривожність, низьку самооцінку**. Якщо дитину шантажують у школі, вона **може почати просити додаткові гроші на кишенькові витрати**, щоб відкупитись від агресора.

Якщо цькуванню піддають вашу дитину, то **обережно почніть з нею розмову**. Дайте зрозуміти, що вам можна довіряти, що ви не будете звинувачувати її у тому, що вона стала жертвою булінгу.

Розкажіть дитині, що **немає нічого поганого** у тому, **щоб повідомити про агресивну поведінку** щодо когось учителю або принаймні друзям. Поясніть різницю між “пліткуванням” та “піклуванням” про своє життя чи життя друга/подруги. Також не **слід** у розмові з дитиною **використовувати такі кліше**, як "хлопчик має бути сильним та вміти постояти за себе", "дівчинка не повинна сама захищатись" та інші. Це тільки погіршить ситуацію.

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ, ЯКА ЦЬКУЄ ІНШИХ

Ми вже казали, що в ситуації булінгу завжди беруть участь три сторони, а тому, коли ви дізнались про цькування у школі, не слід забувати про тих, хто ображає. Психологи зауважують, що **дитині, яка булить інших, увага та допомога потрібна не менше, ніж тій, яка страждає від булінгу.**

Відверто поговоріть з нею про те, що відбувається, з'ясуйте як вона ставиться до своїх дій і як реагують інші діти. Ви можете почути, що "всі так роблять", або "він заслуговує на це". Уважно вислухайте і зосередьтеся на пошуці фактів, а не на своїх припущеннях.

Не применшуйте серйозність ситуації такими кліше, як "хлопчики завжди будуть хлопчиками" або "глузування, бійки та інші форми агресивної поведінки — просто дитячі жарти і цілком природна частина дитинства".

Ретельно поясніть, які дії ви вважаєте переслідуванням інших. До них відносяться: цькування, образливі прізвиська, загрози фізичного насильства, залякування, висміювання, коментарі з сексуальним підтекстом, бойкот іншої дитини або підбурювання до ігнорування, плітки, публічні приниження, штовхання, плювки, псування особистих речей, принизливі висловлювання або жести.

Спокійно **поясніть дитині, що її поведінка може завдати шкоди** не тільки жертві, а й усім оточуючим. І щодалі це заходитиме, тим гірше булінг впливатиме на всіх учасників.

Дайте зрозуміти дитині, що агресивна поведінка є дуже серйозною проблемою, і ви не будете терпіти це в майбутньому. Чітко і наполегливо, але без гніву, попросіть дитину зупинити насильство. Скажіть дитині, що їй потрібна допомога, а тому ви тимчасово триматимете зв'язок з учителями, щоб упевнитись — дитина намагається змінити ситуацію.

Загрози і покарання не спрацюють. Можливо, на якийсь час це припинить булінг, та в перспективі це може тільки посилити агресію і невдоволення. Буде зайвим концентрувати увагу на відчуттях дитини, яку булять. Той, хто виявляє агресію, як правило відсторонюється від почуттів іншої людини.

Пам'ятайте, що **агресивна поведінка та прояви насильства можуть вказувати на емоційні проблеми вашої дитини та розлади поведінки.**

Як боротися з булінгом і з кібербулінгом Ви можете дізнатись за такими посиланнями:

<https://osvita.diia.gov.ua/courses/cyberbullying/seria-1-so-take-kiberbuling>

<https://www.facebook.com/watch/?v=422259478715475>

<https://www.youtube.com/watch?v=2GQdfpdfvZA&feature=youtu.be>