Як захиститися від кібербулінгу



unicef
для кожної дитини

ВОЛОНТЕР
Всеукраїнський громадський центр

Конфлікти між молодими людьми є нормальною частиною дорослішання, а кібербулінг – ні.

Що таке кібербулінг?

Кібербулінг, або булінг в Інтернеті – це умисне цькування людиною або групою людей певної особи в Інтернет-просторі, як правило, протягом тривалого часу.

Мета кібербулінгу може відрізнятися в залежності від його форми, однак в будь-якому випадку вона пов'язана із завданням шкоди іншій людині – у першу чергу, психологічної, однак шкода може бути й матеріальною або фізичною, якщо насильство з онлайн-середовища перейде у реальну площину.

Кібербулінг може проявлятися в різних формах:

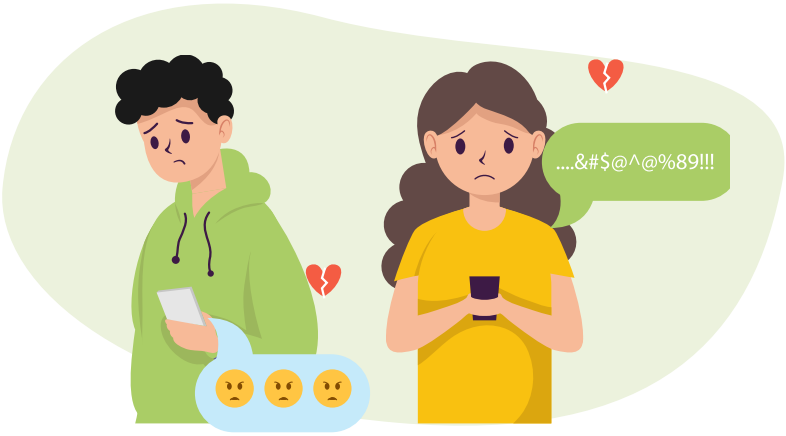
Нападки, постійні виснажливі атаки (наприклад, сотні повідомлень, постійні образливі коментарі на сторінці).

Самозванство (ситуації, коли одна людина видає себе за іншу, використовуючи пароль доступу до її акаунту в соціальних мережах, блозі, пошті, месенджерах тощо, а потім здійснює негативну комунікацію).

Насильство заради розваги (хепі-слепінг), наприклад, коли хтось знімає на камеру насильство, що відбувається в реалі, для подальшого розповсюдження в Інтернет-мережі.

Публічне розголошення особистої інформації (поширення особистої інформації, наприклад, інтимних фотографій, фінансового стану, паспортних даних тощо з метою образити або шантажувати).

Наклеп (розповсюдження принизливої / образливої неправдивої інформації про людину. Це можуть бути текстові повідомлення, фото, меми тощо).



Частіше за все батьки не здогадуються про кібербулінг, адже він може відбуватися приховано.

Ці ознаки допоможуть зрозуміти, чи щось йде не так, і, ймовірно, дитина потрапила у ситуацію, пов'язану з кібербулінгом:

- вона стала менше спілкуватися з друзями та родиною;
- швидко перевіряє повідомлення, швидко перемикає екран або зовсім його вимикає, стала менше часу проводити в Інтернеті;
- уникає відвідування школи та відмовляється від занять улюбленою справою чи інших видів діяльності;
- знизилася самооцінка або впевненість;
- з'явилося відчуття тривоги, смутку, збентеження, гніву, для яких, здавалося б, немає підстав;
- відбувається часта зміна настрою, поведінки, заподіяння собі шкоди та думки про це.

Повністю запобігти кібербулінгу практично неможливо, але ви можете зменшити ймовірність того, що це трапиться з вашою дитиною та вжити певних заходів, щоб допомогти їй почуватися в безпеці.

Як я можу захистити свою дитину, якщо вона постраждала від кібербулінгу?

Поговоріть з дитиною та скажіть, що це – не її вина. Явище кібербулінгу говорить більше про кривдників, ніж про постраждалих. Похваліть дитину за те, що вона вчинила правильно, сказавши вам про цю ситуацію, та запевніть, що разом ви зможете з цим впоратися.

Не ускладнюйте. Не обмежуйте доступ до Інтернету та не забирайте гаджети у дитини – це може погіршити ситуацію та викликати ще більше занепокоєння.

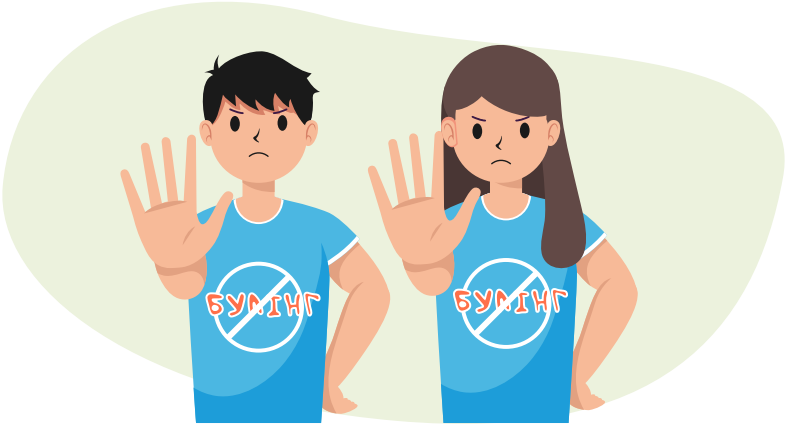
Заохочуйте свою дитину не реагувати на залякування. Іноді реакція у відповідь – це саме те, чого чекає кривдник/-ця, тому що це дає йому/їй владу та перевагу над постраждалим. Ігнорування в цій ситуації також може бути рішенням. Розкажіть, що дитина може припинити спілкування, якщо почувається некомфортно.

Розкажіть про важливість захисту особистої інформації та перевірте налаштування приватності у соціальних мережах. Сторінка дитини у соціальних мережах має бути закритою, містити мінімум особистої інформації та бути відкритою лише для тих, кого дитина знає у реальному житті. Поговоріть про це з дитиною та заохочуйте її зберігати інформацію про себе та не ділитися нею в мережі.

Збережіть докази. Знімки екрана з загрозливими повідомленнями, зображеннями та текстами можуть бути використані як доказ, особливо коли ситуація не припиняється.

Заблокуйте кібербулера. Більшість програм та соціальних мереж дозволяють заблокувати повідомлення, коментарі, фотографії з відміткою чи тексти від конкретних людей. Скористайтеся цим та повідомте службу підтримки мережі про це.

Вживайте рішучих дій. Якщо ви скористалися всіма перерахованими порадами, але атаки не припиняються – варто звернутися з цим питанням до поліції (ювенальної превенції або кіберполіції) номер гарячої лінії – **0 800 505 170**.



Якщо дитина є кібербулером

Усвідомлення того, що ваша дитина може бути або є кібербулером, швидше за все, викличе багато почуттів. Ви можете почуватися спустошеними, злими, збентеженими, зрадженими, винними або відчувати інші емоції. Намагайтеся тримати свої реакції та почуття під контролем, щоб під час розмови з дитиною ви могли зосередитися на її діях, мотивації та потребах, а не на своїх.

Повідомте дитині, що ви знаєте про залякування в Інтернеті, і попросіть її розповісти вам усе, що вона зробила.

Намагайтеся слухати без осуду, звинувачення чи спроб швидко «вирішити» це. Поставте запитання, щоб дізнатися, як довго триває кібербулінг, імена постраждалих, імена будь-яких інших причетних осіб, та як це відбувалося. Якщо є докази – текстові повідомлення, фото, коментарі тощо – нехай ваша дитина їх вам покаже.

З'ясуйте, чому це сталося. Немає виправдання для кібербулінгу, але дуже важливо зрозуміти, чому ваша дитина вирішила діяти таким чином, які проблеми призвели до цього, – їх також потрібно вирішити. Чи це вона робить, тому що над нею знущається хтось інший? Вона переживає стрес (розлучення, переїзд чи щось інше, що потребує вирішення)? Вона уявляла, що це просто «смішно»?

Видаліть матеріал. Попросіть дитину видалити всі повідомлення, зображення, коментарі чи відео, які пов'язані з кібербулінгом. Слід докласти значних зусиль, щоб видалити якомога більше таких матеріалів.

Визначте наслідки. Вибір варіантів наслідків має враховувати вік дитини, її зрілість, досвід та потреби користуватися Інтернетом. Припинення кібербулінгу є важливим кроком, але процес не закінчується, поки не відбудеться зміна думок та поведінки і не буде відшкодовано збитки.

Ймовірні наслідки:



Обмеження в Інтернеті. Дитина своїми діями показала, що не може бути відповідальною в Інтернеті, тому батьки мають допомогти здобути навички безпечної поведінки в мережі та стати відповідальним користувачем. Залежно від віку вашої дитини тимчасове блокування або обмеження доступу до Інтернету може мати сенс. Якщо для дітей молодшого віку обмеження доступу є більш можливим, то для дітей старшого віку це може стати проблематичним (підлітки можуть знайти способи вийти в Інтернет без вашого нагляду). Тому варто обговорити всі обмеження та встановити правила, наприклад, встановити на гаджетах функцію контролю за сімейною безпекою, що може відстежувати вміст кібербулінгу чи інші ризики; обмежити час, коли підліток перебуває в мережі, та визначити умови, за яких можна користуватися Інтернетом (наприклад, ваша присутність).



Обмеження офлайн. У ситуаціях, коли кібербулінг супроводжується залякуванням та насильством у офлайні, є доречним обмежити кількість часу, яку дитина проводить на вулиці без вашої присутності. Якщо кібербулінг здійснювався групою дітей, має сенс на деякий час обмежити спілкування між учасниками групи.



Додаткове навчання. Залежно від віку дитини допоможіть їй детальніше розібратися з явищем кібербулінгу, у яких формах це може проявлятися, які наслідки для кривдника, постраждалих і спостерігачів. Для дітей старшого віку це може бути як дослідження, яке дитина може провести самостійно та обговорити його результати з вами.



Вибачення перед особою, яка постраждала. Важливо, щоб дитина вибачилася перед постраждалими. Якщо вони не готові вислухати вибачення, кращим варіантом може бути написати його.

Щоб допомогти дитині зробити перебування в Інтернеті комфортним та безпечним, варто визнати існування проблем, не замовчувати їх, відкрито спілкуватися про те, що може непокоїти в мережі, та разом знаходити шляхи вирішення.



unicef
ДЛЯ КОЖНОЇ ДИТИНИ

ВОЛОНТЕР
Всеукраїнський громадський центр

Буклет розроблено в межах проєкту, що реалізується Всеукраїнським громадським центром «Волонтер» за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

Думки, висловлені в публікації, є позицією авторів і не обов'язково відображають погляди ЮНІСЕФ.

© ВГЦ «Волонтер», 2021
© Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2021