

УВАГА, БАТЬКИ!!!

КІБЕРБУЛІНГ - це новітня форма агресії, що передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину з використанням інформаційно-комунікаційних засобів: мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж тощо

Найпоширеніші типи кібербулінгу

- 1. Використання особистої інформації.** «Зламування» поштових скриньок, серверів, сторінок у соціальних мережах з метою отримання особистої інформації про людину та переслідування її.
- 2. Анонімні погрози.** Кіберхулігани анонімно посилають листи на адресу електронної пошти своєї жертви з повідомленнями загрозливого змісту. Іноді ці загрози мають образливий характер з вульгарними висловами і ненормативною лексикою
- 3. Переслідування.** Кіберпереслідування відбуваються за допомогою мобільного зв'язку або електронною поштою. Хулігани можуть довгий час переслідувати свою жертву, завдаючи брудних образ принизливого характеру або шантажуючи будь-якими таємними фактами. Відстежуючи через Інтернет необережних користувачів, переслідувач отримує інформацію про час, місце і всі необхідні умови здійснення злочину.
- 4. Тролінг (trolling — ловля риби на блешню)** - розміщення в інтернеті (на форумах, у блогах тощо) провокаційних повідомлень з метою викликати флейм, тобто конфлікти між учасниками, взаємні образи
- 5. Флеймінг.** Улюблений метод «тролів» (провокаторів) у мережі - флеймінг (від англ. flaming - пекучий, гарячий, полум'яний) - обмін короткими гнівними і запальними репліками між двома чи більше учасниками, використовуючи комунікаційні технології. Частіше за все розгортається в «публічних» місцях Інтернету: на чатах, форумах, у дискусійних групах, інколи перетворюється в затяжну війну (холіво - від англ. — свята війна). На перший погляд, флеймінг - це боротьба між рівними, але в певних умовах вона теж може перетворитися на нерівноправний психологічний терор. Так, неочікуваний випадок може привести жертву до сильних емоційних переживань.
- 6. Обмовлення, або зведення наклепів** - розповсюдження принизливої неправдивої інформації з використанням комп'ютерних технологій. Це можуть бути і текстові повідомлення і фото, і пісні, які змальовують жертву в шкідливій, інколи сексуальній манері. Жертвами можуть ставати не тільки

окремі підлітки, трапляється розсилка списків (наприклад), створюються спеціальні «книги для критики», в яких розміщуються жарти про однокласників, наклепи. Обираються мішені для тренування власної злоби, зливання роздратування, переносу агресії тощо.

7. Хепіслепінг (Happy Slapping - щасливе ляскання, радісне побиття) - назва походить від випадків в англійському метро, де підлітки били перехожих, тоді як інші записували це на камеру мобільного телефону. Тепер ця назва закріпилася за будь-якими відеороликами з записами реальних сцен насильства. Ці ролики розміщують в інтернеті, де їх можуть переглядати тисячі людей, без згоди жертви.

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.

ПОРАДИ БАТЬКАМ:

ЯК ВИРІШУВАТИ ефективно КОНФЛІКТИ У ШКОЛІ?

- При виникненні конфліктів в першу чергу батькам необхідно вислухати думку власної дитини, без оцінки її дій і звинувачень. Атмосфера при бесіді повинна бути довірлива.
- Враховуйте можливість фальсифікації інформації під час її передачі.
- Після цього обговоріть ситуацію, що склалася і акуратно підведіть дитину до думки про те, що причиною сварки стало непорозуміння.
- Наступним кроком має бути ознайомлення з точкою зору протилежної сторони конфлікту (вчителя, інших школярів)
- Контролюйте свої емоції. Уникайте суджень щодо дій та висловлювань протилежної сторони.

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

- У жодному випадку Ви НЕ маєте права морально чи фізично чіпати іншу дитину!
- Пошук виходу з конфлікту має відбуватися при спільній бесіді батьків, учнів і класного керівника. Якщо спроби вирішення конфлікту зазнають фіаско, слід звернутися до шкільної адміністрації, психолога.
- Але якщо у дитини при конфліктах з однокласниками регулярно з'являються синці, доведеться діяти рішуче і підключати керівництво школи та інших батьків.

ПРОФІЛАКТИКА КОНФЛІКТІВ В ШКОЛІ

- Для того, щоб дитина не потрапляла в гущу конфліктів, виховуйте у неї почуття власної гідності та толерантне ставлення до оточуючих.
- Вивчайте школяра ні в якому разі не показувати свій страх і не піддаватися на провокації. Але при цьому необхідно прищеплювати в дітях повагу до вчителів та оточуючих.
- У тому, як уникнути конфлікту в школі, важливу роль грають і батьки. Слід постійно підтримувати зв'язок з класним керівником. У напружених

ситуаціях не відстоюйте сліпо позицію вашої дитини, вислухайте і протилежну сторону.

БУЛІНГ (НАСИЛЛЯ У ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ) ДОПОМОЖЕМО ЗУПИНИТИ!

Булінг – це агресивна поведінка, що зазвичай повторюється. Вона має за мету завдати шкоду, викликати страх або тривогу, або ж створити негативне середовище у школі для іншої особи.

Наслідки булінгу виходять далеко за межі школи і шкільного двору. Якщо ви мати/батько чи опікун, дізнайтеся, на що ви повинні звертати увагу, що ви можете зробити, і куди ви можете звернутися за допомогою.

Чи це булінг, якщо моїй дитині не завдано фізичного болю?

Булінг може виявлятися у багатьох формах. Він може бути:

- фізичним – завдання ударів, штовхання, пошкодження або крадіжка власності
- словесним – обзивання, глузування або висловлювання, якими ображається стать, раса або сексуальна орієнтація
- соціальним – виключення інших із групи чи розповсюдження пліток або чуток
- в письмовій формі – написання записок або знаків, що є болючими чи образливими
- електронним (загальновідомий як кібербулінг) – розповсюдження чуток та образливих коментарів з використанням електронної пошти, мобільних телефонів (наприклад, надсилання СМС) і сайтів соціальних мереж.

**Булінг є неприпустимим незалежно від того в якій формі
він виявляється!**

Іноді люди плутають конфлікт із булінгом, але це є різні речі.

КОНФЛІКТ ВИНИКАЄ, КОЛИ МІЖ ДВОМА ЧИ КІЛЬКОМА ОСОБАМИ ІСНУЄ НЕЗГОДА, РОЗБІЖНІСТЬ ДУМОК АБО РІЗНІ ПОГЛЯДИ. КОНФЛІКТ МІЖ УЧНЯМИ НЕ ЗАВЖДИ ОЗНАЧАЄ, ЩО ЦЕ Є БУЛІНГ. ДІТИ У РАННЬОМУ ВІЦІ ВЧАТЬСЯ РОЗУМІТИ, ЩО ІНШІ ЛЮДИ МОЖУТЬ МАТИ ІНШУ ДУМКУ, НІЖ ЇХ ВЛАСНА, АЛЕ РОЗВИТОК ЦІЄЇ ЗДАТНОСТІ СПРИЙМАТИ ІНШУ ТОЧКУ ЗОРУ ПОТРЕБУЄ ЧАСУ, І ЦЕЙ ПРОЦЕС ПРОДОВЖУЄТЬСЯ ДО ПОЧАТКУ ПОВНОЛІТТЯ

Конфлікт стає булінгом, лише коли він повторюється знову і знову, і існує дисбаланс сил. З часом може з'явитися схема поведінки, за якої особа, що поводить себе агресивно у конфлікті, продовжує це робити або навіть загострює конфлікт. Особа, на яку спрямований агресивний конфлікт, може почуватися все менше і менше здатною висловити свою думку і все більше і більше безсилою. Саме тоді негативний конфлікт може перейти у булінг.

Школа буде реагувати на булінг і конфлікт по різному. Наприклад, у разі конфлікту працівник школи може спробувати зібрати учнів, щоб кожен з них розповів свою версію подій, і допомогти їм спільно вирішити ситуацію.

У випадку булінгу директор школи розгляне доцільність накладання прогресивних дисциплінарних заходів, які можуть передбачати відсторонення від занять або виключення зі школи.

Чи хлопці і дівчата проявляють булінг однаково?

Схильними до булінгу можуть бути як хлопці, так і дівчата. Хлопці частіше вдаються до фізичного булінгу, а дівчата у більшості випадків застосовують більш непрямі дії, такі як розповсюдження пліток про однокласників, або ж ізолювання останніх шляхом виключення із спільної діяльності або груп. Проте з віком, як хлопці, так і дівчата більше вдаються до словесного і соціального булінгу.

Як дізнатися, чи моя дитина/підліток є жертвою булінгу?

Ваша дитина не обов'язково вам скаже, що виникла проблема, і може використати такий термін як «настирливе приставання» замість «булінгу» для опису такої поведінки. Діти, особливо підлітки, часто воліють самі вирішувати свої проблеми. Вони можуть подумати, що це вас засмутить, що ви заберете їх технічні пристрої, такі як мобільний телефон, або їх може просто бентежити, якщо їх батьки втручатимуться.

Навіть якщо ваша дитина про це не говорить, ви можете побачити ознаки того, що вона є об'єктом булінгу. Ось деякі ознаки, на які потрібно звертати увагу:

- Діти, які страждають від булінгу, можуть не хотіти йти до школи або ж можуть плакати чи почуватися хворими у шкільні дні.
- Вони можуть не хотіти брати участь у спільній діяльності чи соціальних заходах з іншими учнями.
- Вони можуть поводитися інакше, не так, як звичайно.
- Вони можуть раптом почати губити гроші чи особисті речі, або ж приходити додому у порваному одязі чи з поламаними речами і при цьому дають неймовірні пояснення.
- Підлітки, які є жертвами булінгу і/або приставань, можуть також почати говорити про те, щоб кинути школу, і починають пропускати заходи, в яких приймають участь інші учні.

Моя дитина є жертвою булінгу. Що мені робити?

- Вислухайте свою дитину і запевніть її, що вона має право бути у безпеці.
- Докладно з'ясуйте факти. Занотуйте, що і коли трапилося.
- Допоможіть вашій дитині зрозуміти, що є різниця між «донести», «пліткувати» чи «розповісти» і доповісти. Щоб доповісти, потрібна

сміливість. Доповідають не для того, щоб створити проблеми для іншого учня, а для того, що захистити всіх учнів.

- Домовтеся про зустріч для бесіди з учителем вашої дитини/підлітка, іншим вчителем, якому ваша дитина/підліток довіряє, або директором чи заступником директора школи.
- Хоча це й важко, намагайтеся зберігати спокій, щоб ви могли підтримати вашу дитину і запланувати разом з нею порядок дій.
- Дотримуйтеся свого плану. Слідкуйте за поведінкою вашої дитини. Якщо ваші зустрічі з персоналом школи не допомогли зупинити булінг, прийдіть до школи ще раз і поговоріть з директором. Виконуйте ті кроки, що були узгоджені на зустрічі.
- Поговоріть з інструктором або тренером, якщо булінг має місце під час позашкільної діяльності чи спортивних заходів.
- Зверніться до поліції, якщо булінг містить кримінальну поведінку, таку як напад із сексуальною метою або застосування зброї, або якщо загроза безпеці вашої дитини знаходиться у самій громаді, а не у школі.

Як я можу допомогти своїй дитині справитися із булінгом?

Співпрацюючи зі школою, щоб допомогти своїй дитині чи підлітку подолати проблему булінгу, ви показуєте власним прикладом і відкрито заявляєте, що булінг – це погано.

Незалежно від віку, ви можете допомогти, заохочуючи свою дитину говорити з вами про булінг і даючи такі поради:

- ✓ Зберігай спокій і обійди ситуацію.
- ✓ Розкажи дорослому, якому ти довіряєш – вчителю, директору, водію шкільного автобуса чи завідувачці їдальні про те, що трапилося, або повідом про це анонімно.
- ✓ Поговори про це із своїми братами чи сестрами, або з друзями, щоб тобі не здавалося, що ти самотній.

Чи може бути, що моя дитина є нападником булінгу проти інших?

Діти, які знущаються з інших, часом це роблять і вдома, і в школі. Придивляйтеся і прислухайтеся до того, що відбувається у вашій власній родині. Чи є ознаки того, що хтось з ваших дітей постійно ображає і залякує свого брата чи сестру?

Діти, які знущаються з інших, іноді можуть бути агресивними і погано поводитися вдома, вони можуть не виявляти поваги до домашніх правил. Якщо вас тривожить можливість того, що ваша дитина може бути нападником булінгу проти інших, приглядайтеся до того, як вона взаємодіє з братами чи сестрами і з друзями, коли вони приходять до вас додому. Якщо вона видається агресивною, не ладнає з іншими або не виявляє емпатії – це також можуть бути ознаки того, що вона займається булінгом інших у школі.

Діти, які фізично знущаються з інших учнів, також можуть приходити додому із синцями, подряпинами і порваним одягом. У них раптом може з'явитися більше грошей на витрати, ніж звичайно, або ж нові речі, які вони, зазвичай, не могли б собі дозволити. Вони також можуть “грубо говорити” про інших учнів.

Поведінка булінгу може розвиватися протягом тривалого часу в результаті великих змін, втрат чи негативних переживань у житті дитини чи підлітка. Чи хтось із ваших дітей нещодавно мав переживання такого роду?

Подумайте про те, як проблеми і конфлікти вирішуються у вашому домі. Чи ви розмовляєте про проблеми з позитивної точки вирішення як одна родина? Важливим засобом попередження булінгу є подати гарний особистий приклад і показати своїй дитині, як долати труднощі без використання сили чи агресії.

Також важливо розповісти своїм дітям, що таке булінг. Ви повинні описати різні типи булінгу і пояснити, що це є болючим і шкідливим. Дайте своїй дитині знати, що булінг – це погано, і що за будь-яких обставин це є неприпустимою поведінкою.

Емпатія – це здатність розуміти і поділяти емоції, які переживає інша особа. Вона розвивається у пізньому підлітковому віці і зазвичай не досягає повного розвитку аж до початку повноліття. У дитинстві проста форма емпатії з’являється, коли діти починають відчувати смуток, коли бачать, що інші люди засмучені.

Учні, які здатні підтримувати здорові стосунки, навряд чи будуть знущатися з інших, скоріше вони будуть підтримувати учнів, які є об’єктом булінгу, і будуть більш здатними досягти своїх цілей в освіті. Пропагування здорових стосунків є головним способом запобігання булінгу і створення безпечної і приязної атмосфери у школі.