

Кібербулінг: як захистити дітей від віртуального насильства?

Корисні кейси для батьків

Анонімні погрози, тролінг, хейтинг, кіберсталкінг, секстинг – усе це сучасні різновиди цькування в Інтернеті. Така форма насильства набирає все більших обертів. Часто діти не розуміють, як можуть захиститися від кібербулінгу. Більш того, батьки самі часто не розуміють, як себе поводити в Інтернеті та яким чином захистити дитину.

Кейс № 1

Що варто знати про кібербулінг?



Недавнє дослідження показало, що у дітей і молодих людей, які зіштовхнулися з кібербулінгом, в два рази частіше з'являються суїцидальні думки і схильність до нанесення собі фізичних ушкоджень. Відомі випадки, коли жертва кібербулінгу скоїла суїцид: так було з 15-річною канадкою Амандою Тодд в 2019 році.

Очевидно, що кібербулінг – це один із різновидів булінгу.

Якщо булінг – це психологічний терор, цькування, побиття однієї людини іншою, то **кібербулінг** – це «цькування онлайн». Будь-які форми кібербулінгу мають на меті **дошкулити, нашкодити чи принизити людину дистанційно**, без фізичного насильства (на відміну від булінгу). Найчастіше знуцання передбачають залякування жертви, поширення чуток або зображень з образливим підтекстом, публікацію особистої інформації або фотографій, загроз, створення фіктивних сторінок. **Платформою для кібербулінгу** стають соціальні мережі, додатки для обміну миттєвими повідомленнями, електронна пошта, форуми, блоги, онлайн-відеоігри тощо.

Чим небезпечний кібербулінг?



Кібербулінг на перший погляд може здатися менш серйозним явищем, ніж реальна агресія. Але **наслідки кібербулінгу бувають дуже важкими**, в їх список можуть входити не тільки негативні емоції (сором, страх, тривога), але і суїцидальні думки та спроби.

Кібербулінг, як і будь-яке інше цькування, **небезпечний для психологічного здоров'я** жертв. Дослідження показують, що цькування часто призводить людей (особливо дітей і підлітків) до депресії та інших розладів, у них знижується самооцінка, вони виявляються в ізоляції.

UNICEF попереджає, що психічним здоров'ям ризикують не тільки жертви, а й учасники цькування, а також ті, хто просто спостерігає зі сторони.

Кібербулінг може завдати не тільки психологічної травми, але і **матеріальних збитків**. Наприклад, публікація з інформацією, яка ганьбить людину, може привести до звільнення, а поширення неправдивих чуток про бізнес – відлякати потенційних клієнтів.

Ще одна складність – **відсутність зворотного зв'язку**. В епізодах «очного» булінгу агресор бачить уразливість жертви і може в якийсь момент зупинитися, не доводячи до руйнівних наслідків. А в Інтернеті не видно, що відбувається з іншого боку, і агресор не знає, коли потрібно вчасно припинити цькування. Часом агресор й сам може не знати якої шкоди він завдає людині. Тому агресія онлайн може бути вкрай небезпечною.

Як розпізнати кібербулінг?



Кібербулінг має декілька проявів. Подумайте, **чи зустрічалися Ви хоча б з одним із них та запитайте чи зустрічалися з ними Ваші діти:**

- Чи отримували Ви погрозливі або образливі повідомлення (в т.ч. і троллінг)?
- Чи надсилали Вам (спам) відео та фото порнографічного характеру?
- Чи видаляли Вас демонстративно із спільнот у соцмережах, з онлайн-ігор тощо?
- Чи поступала Вам пропозиція проголосувати за чи проти когось в образливому опитуванні?
- Чи провокував Вас хтось до самогубства чи понівечення себе?
- Чи створювали Вашу фейкову сторінку, викрадали Ваші особисті фото чи інформацію?
- Чи надсилали Вам фотографії із відвертими зображеннями?
- Чи просили Вас надіслати свої особисті фото відвертого характеру?
- Чи закликали Вас до сексуальних розмов чи переписок?

Як розпізнати, що Ваша дитина чи близька Вам людина піддається кібербулінгу? Серед основних ознак – часті зміни настрою, нервові відповіді на запитання, для дітей – спроби уникнути спілкування з однолітками, пропустити школу і видалення профілів з соціальних мереж. Звичайно, жоден з цих ознак не є гарантією того, що над людину знущаються, але вони точно повинні викликати занепокоєння у близьких.

Кейс № 4

Як уникнути кібербулінгу?

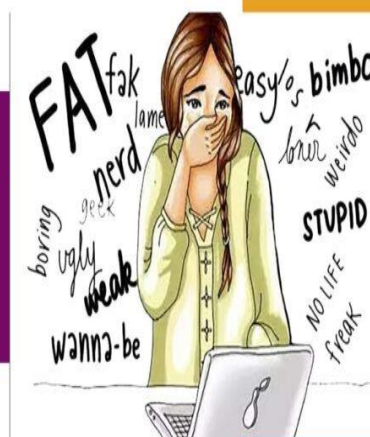


По-перше, є безліч різних **технічних рішень**. Фейсбук, Інстаграм та інші соціальні мережі дозволяють позбутися від неприємних коментарів і повідомлень за допомогою налаштувань. Ви також можете заборонити людям відзначати себе в записах і на фотографіях. Зрештою, кривдників можна просто заблокувати. Якщо Ви самі не знаєте як це зробити, серед налаштувань соціальної мережі завжди є онлайн-помічник, де розписано як це зробити. Крім того, якщо хтось ображає Вас або Вашу дитину в соціальній мережі, на нього можна поскаржитися адміністрації ресурсу за допомогою кнопки «Report» («Поскаржитися»).

По-друге, є рекомендації більш **загального спрямування**. І дорослим, і дітям не варто публікувати у відкритому доступі особисті дані – наприклад, номер телефону. Жертвам кібербулінгу важливо не залишатися з переслідуванням один на один – треба з кимось поділитися, бажано з компетентною людиною, юристом. Телефон системи безоплатної правової допомоги – 0 800 213 103.

Кейс № 5

Як вберегти дитину від кібербулінгу?



Дитина сприймає Інтернет як безпечне середовище. Коли виявляється, що воно може бути агресивним, спрацьовує ефект несподіванки, і це ранить сильніше. Гаджет приносить задоволення, комп'ютерні ігри – задоволення, спілкування – задоволення, лайки – задоволення. І раптом дитина стає жертвою, при цьому залишившись один на один з агресором, бо страшно і соромно до когось звернутися за допомогою. **Це був її персональний простір, і в ньому вона несподівано виявилася вразливою.** Раптовість може зіграти поганий жарт з дітьми. У зв'язку з цим, сучасне виховання як в сім'ї, так і в школі має включати обов'язкові розмови про цифрову безпеку!

Дієві поради батькам:

1.Оволодівайте новими знаннями:

- так як дитину інструктують про правила дорожнього руху та правила користування побутовою технікою, батьки мають регулювати користування дитини новими технологіями;
- щоб не залишати дитину наодинці з віртуальною реальністю, батьки мають самі опанувати інтернет, навчатися користуватися планшетом або смартфоном тощо.

2.Будьте уважними до дитини:

- уважно вислуховуйте дитину щодо її вражень від інтернет-середовища;
- звертайте увагу на тривожні ознаки після користування інтернетом, які можуть вказувати на те, що дитина стала жертвою (засмучена чимось, відмовляється спілкуватися тощо).

3.Підтримуйте довірливі взаємини з дитиною:

- доступно розкажіть дитині про кібербулінг, поясніть свою мотивацію: Ви піклуєтесь, а не намагаєтесь контролювати приватне життя;
- наголосіть, що якщо дитині надходять образливі листи, есемески або виникають інші проблеми в інтернеті, вона може розраховувати на допомогу батьків;
- не потрібно погрожувати покаранням за відвідування небажаних сайтів – ліпше пояснити загрозу, яку несуть ці сайти.

4.Здійснійте обмежений контроль:

- можна відстежувати події онлайн-життя дитини через соцмережі, спостерігати час від часу за реакціями дитини, коли вона в інтернеті;
- щоб запобігти комп'ютерній залежності, регламентуйте час користування інтернетом, адже діти часто втрачають відчуття часу онлайн;
- вагомим фактором впливу на дітей є позитивний приклад батьків: якщо вони самі просиджують години за розвагами в інтернеті, забороняючи натомість дитині, вплив їхніх виховних заходів буде суттєво низький.

5.Застосовуйте технічні засоби безпеки:

- для захисту від інформаційних загроз навчіть дитину користуватися спеціальними безпечними пошуковими системами;
- можна використовувати програми-фільтри батьківського контролю, які відкривають доступ тільки до обмеженого переліку безпечних сайтів для дітей та блокують шкідливі сайти з недитячим контентом (такі фільтри можна встановити в операційній системі або в антивірусній програмі).

6.Формуйте комунікативну культуру:

- роз'ясніть дитині, яка її власна поведінка буде вважатися нормальною, а яка небезпечною чи безвідповідальною;
- зауважте, що спілкування в інтернеті, як і в реальному житті, має бути відповідальним: воно може мати певні наслідки і для самої дитини, і для людей, з якими вона спілкується;
- в інтернеті не варто створювати вигадані образи, негативно реагувати на кожне повідомлення провокативного характеру.

Дитині також слід знати, що анонімна свобода в Інтернеті умовна. Адже коли дії в Інтернеті спричиняють реальну шкоду або кримінальну відповідальність, правоохоронні органи можуть отримати інформацію з профілів, встановити координати комп'ютерів, з яких людина відправляла повідомлення тощо.

Кейс № 6

Кібербулінг та
законодавство: як
захистити себе?



Україна входить в ТОП-10 країн Європи за поширеністю булінгу серед школярів 11–15 років. Такі дані наводить ВООЗ.

Якщо кібербулінгу уникнути не вдалось, пам'ятайте про відповідальність за булінг (у тому числі й кібербулінг), як для тих, хто його вчиняє, так і для тих, хто просто спостерігає.

За булінг (цькування) неповнолітньої чи малолітньої особи передбачений штраф від 850 до 1700 грн або громадські роботи від 20 до 40 годин. За такі дії, вчинені повторно протягом року після або групою осіб – штраф від 1700 до 3400 грн або громадські роботи на строк від 40 до 60 годин. Якщо булінг (цькування) вчинить дитина у віці до 16 років – відповідатимуть її батьки або особи, що їх замінюють. До них будуть застосовані штраф від 850 до 1700 грн або громадські роботи на строк від 20 до 40 годин.

Куди звертатися:

- УГСПЛ. Docudays UA спільно з Українською Гельсінською спілкою з прав людини (УГСПЛ) пропонують кваліфіковану юридичну допомогу дітям та/чи батькам дітей, які опинились у ситуації кібербулінгу. Якщо

Ви страждаєте від постійних образ в Інтернеті; Ваш аккаунт зламали та поширили особисті дані; чи Ви наразилися на інші небезпеки в мережі — звертайтеся по правову допомогу. Телефони київської приймальні УГСПЛ: (044) 383 9519, 094 928 6519. Працює в будні з 10:00 до 18:00. Мешканці інших регіонів України за цими самими номерами можуть дізнатися адреси найближчих до них приймалень УГСПЛ, куди можна звернутися по допомогу.

- **Національна дитяча «гаряча» лінія.** Професійні психологи і юристи Національної дитячої «гарячої» лінії допоможуть розібратися зі складнощами й вирішити будь-яку твою проблему, в тому числі, пов'язану з цькуванням в онлайні. Безкоштовний номер: 0 800 500 225 або короткий номер: 116 111 (безкоштовно з усіх мобільних). Лінія є анонімною та конфіденційною. Працює в будні з 12:00 до 16:00.
- **Поліція.** Можна звернутися до поліції за номером 102 (цілодобово).
- **Правова допомога.** Якщо потрібна правова допомога чи порада, звертайтеся до найближчого місцевого центру чи бюро правової допомоги, дізнавшись контакти на сайті legalaid.gov.ua. Можна зателефонувати та проконсультуватися у фахових юристів, як поводитися, щоб бути в безпеці: 0 800 213 103. Номер працює цілодобово – безкоштовно в межах України.