

Вступ

Наш світ змінюється з розвитком інформаційно-комунікаційних технологій, а разом з ним змінюються й умови, в яких зростають, навчаються та розвиваються діти. Технології дають нам не тільки додаткові можливості, а й створюють нові загрози.

У цьому модулі ми спробуємо разом у діалогах розібратися в тих нових ризиках, з якими стикається дитина, спілкуючись у соціальних мережах. Мова вестиметься, насамперед, про кібербулінг – знущання з використанням електронних засобів. Які різновиди цих нових небезпек, як запобігти стражданню дитини від цькування в інтернеті? Що можуть зробити дорослі, щоб допомогти дитині в боротьбі з кібербулінгом?

Обговорюється світовий досвід, а в конспект розмови додаються також і відомості про українських школярів, отримані з опитувань, що проводили вітчизняні науковці.

Зміст

МОДУЛЬ 4. ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ ДОЛАТИ НЕБЕЗПЕКИ КІБЕРБУЛІНГУ

4.1 Кібербулінг: визначення і небезпеки

Визначення кібербулінгу

Ознаки кібербулінгу

Як можна завадити кібербулінгу?

4.2 Кібербулінг: різновиди загроз і способів захисту

1) Перепалки (флеймінг)

1 правило протидії кібербулінгу: саморегуляція

2) Нападки, тролінг і погрози

2 правило: Профілактика і «заготовки» на майбутнє

3) Наклепи

3 правило: стабілізація і репутація

4) Переслідування

4 правило: контакт для швидкого звернення по допомогу

5) Самозванство і фішінг

5 правило: технічна медіаграмотність

6) Ошуканство, шахрайство

6 правило: Захист персональних даних

7) Ізоляція (бойкот) – непрямий кібербулінг

Правило 7: Спостереження і моніторинг проблем

8) Хеппіслепінг

Правило 8: Асиметрія профілактики

4.3 Вікові особливості інтернет-небезпек і медіаосвіта

Дошкілля

Молодша школа

Середні класи

Старшокласники

Постійно бути готовими до змін

МОДУЛЬ 4. ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ ДОЛАТИ НЕБЕЗПЕКИ КІБЕРБУЛІНГУ?

4.1 Кібербулінг: визначення і небезпеки

Кібербулінг – слово досить популярне і воно є назвою однієї з небезпек в інтернеті. Загалом про те, що може дитині загрожувати в інтернеті, вже дуже багато сказано, ми присвяtimo нашу розмову конкретно кібербулінгу.

Визначення кібербулінгу

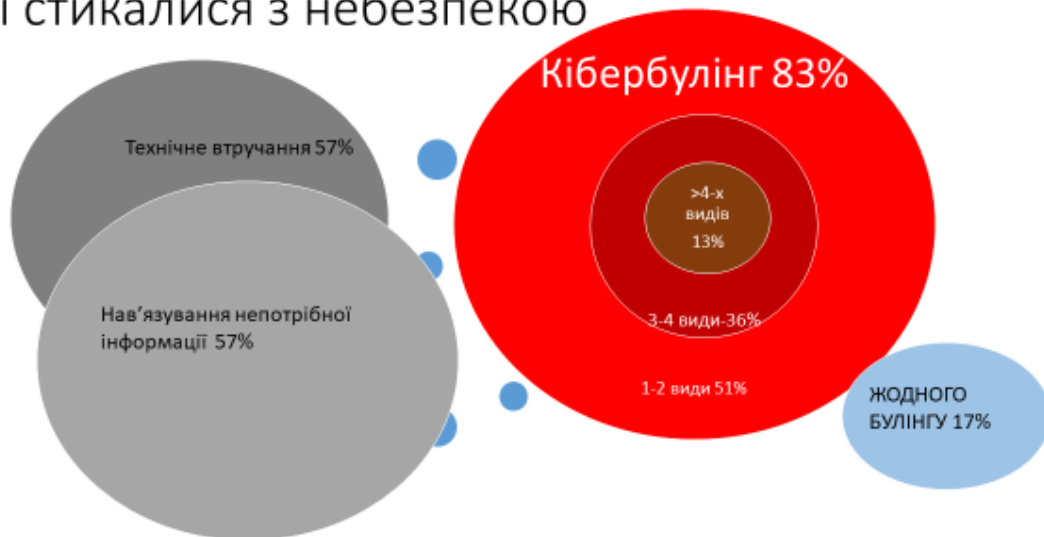
Значення слова

Булінг походить від англословної назви бугая (bull) і означає «нестримний неконтрольований напад», агресію, яка виплескується на іншу людину.

Кібербулінг як нове явище

Сьогодні словом «кібербулінг» позначаються різні форми поведінки в мережі та спілкуванні за допомогою сучасних медіа.

Ризики кіберпростору: частка старшокласників, які стикалися з небезпекою



За результатами масового опитування учнів 8-х і 10-х класів закладів середньої освіти – учасників всеукраїнського експерименту з впровадження медіаосвіти в 2018 році, проведеного Інститутом соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України. Детальніше результати опитування «Медіаграмотність та інформаційна безпека» можна знайти на сайті <http://mediaosvita.org.ua>.

Лабораторія психології масових комунікацій і медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України з 2006 року вивчає проблеми, з якими стикається дитина в інтернет-просторі або навіть ширше - в кіберпросторі (а це не тільки інтернет, а й інші інформаційно-комунікаційні технології, зокрема, й мобільна телефонія). Ми узагальнили досвід вивчення цих явищ, який був накопичений у інших країнах. Детально цей досвід описано в книзі «Кібербулінг або віртуальна агресія: способи розпізнання і захист дитини», яка вийшла у видавництві «Шкільний світ» у 2014 році. Авторська версія доступна в мережі: https://www.academia.edu/12185733/Кібербулінг_або_віртуальна_агресія:_способи_розпізнання_і_захист_дитини.

Кібербулінг - це складене слово, воно означає «булінг у кіберпросторі». Булінг – це знущання, нападки, агресія, які здійснюються в кіберваріанті за допомогою різних гаджетів, інтернету, телефона, будь-яких цифрових технологій. Має певну специфіку на відміну від шкільного булінгу.

Шкільний булінг – це цькування, навмисні повторювані напади на слабшого, який не може легко дати відсіч, це постійне переслідування, яке отрує життя. Шкільний булінг може бути не пов'язаним з використанням інтернету, з онлайн-ресурсами. Але часто це речі взаємопов'язані, тому що діти сьогодні живуть однією половиною свого внутрішнього світу - в матеріальному

зовнішньому світі офлайн, а друга половина їхнього життя, друге крило цієї пташечки, - в інформаційному світі.

Саме тому булінг і кібербулінг часто пов'язані, вони або одночасно відбуваються, або своєрідний ланцюжок формується, коли одне викликає і підсилює інше, і тому їх треба розглядати, як те, що ускладнює одне одного. Про шкільний булінг у матеріальному світі ми не будемо говорити детально, хоча психологічні механізми дуже схожі.

Ознаки кібербулінгу

Як розпізнати, коли дитина стає жертвою кібербулінгу, або потенційно може там опинитися? Які ознаки, на що треба звертати увагу?

Перший описаний випадок кібербулінгу і його наслідків

Кібербулінг починається з маленького – з таких ніби-то невинних форм, які начебто не є дуже агресивними.

Перший описаний випадок такого кібербулінгу допоможе нам зрозуміти, про що іде мова. Цей випадок був пов'язаний з фільмом «Зоряні війни» і стався з американським підлітком у 2002 році. Побачивши в фільмі чарівні мечі, дитина, будучи сама собі на одинці, взяла дерев'яну бейсбольну биту та почала поводити себе так, начебто в неї в руках джедайський меч, зафільмувала всю свою поведінку на відео.



Потім це відео однокласники викладають у мережу без відома цього хлопчика. А далі все вийшло з-під контролю – в мережі діти почали обробляти відео, використовувати, щоб зробити жарти ще смішнішими, навішувати ярлик «дитина зоряних війн».

Такі висміювання, насмішки спочатку здаються веселими жартами, але це вже є початком булінгу. Кібербулінг помножує масштаб. Так, сайт зоряного хлопчика зібрав понад 76 мільйонів користувачів. Ця небажана популярність зламала усе подальше життя підлітка.

Про те, що це була конкретна дитина, якій боліло, люди просто не розуміли, вони продовжували сміятися, продовжували писати, робити додаткові відео, музику, фото тощо.

Це створило нестерпні умови для хлопчика, батьки зверталися за психіатричною допомогою, подавали до суду. Кібербулінг не просто змінив, а знищив звичайне приватне життя підлітка. Але це не єдина форма, в якій проявляється цькування та знущання в інформаційному просторі.

Головні психологічні особливості кібербулінгу

На цьому прикладі ми бачимо головну особливість кібербулінгу – порушення рівноправності в спілкуванні. Кібербулінг - це насмішки, які **не враховують**

людину, над якою сміються, не враховують її страждання. Зазвичай, якщо ми жартуємо, то людина, якій ми адресуємо цей жарт, також сміється. А якщо вона не сміється, їй не смішно, їй неприємно, то ми ж згортаємо ці свої жарти, перестаємо жартувати. А якщо ні, то це початок булінгу. Негативна реакція людини, над якою насміхаються, може викликати лише ще більше жартів, які набувають форму лавини нападів.

У кіберпросторі та звичайному булінгу відсутнє врахування того, **як відчувається інша людина**. Людині неприємно, а «нам-то приємно, нам-то смішно, і ми продовжуємо сміятися», і це вже форма булінгу, тому що це викликає страждання, це жорстоко відносно іншої людини. У маленьких дозах, діти, як правило, з цим справляються, але суть булінгу в тому що, це **тривалий процес**, що це процес, який неодноразово повторюється і самопідсилюється. Суть кібербулінгу в тому, що до насмішок і нападів приєднуються зовсім сторонні люди, багато людей, як ціла хвиля, піднімається, яку буває надзвичайно важко зупинити.

Одним з важливих аспектів, визначних для кібербулінгу, є те, що певний контент **виходить з під нашого контролю**, і ми не можемо вплинути, на те, як цей контент розповсюджується, а цей контент нас зачіпає.

Будь-який контент, який ми оприлюднили, вже вийшов з під нашого контролю. Ми його контролюємо тільки доти, поки не натисли кнопку «надіслати» або «публікувати», доки він не став самостійним об'єктом в інформаційному просторі. А далі – це вже стихія. Інші люди вже мають можливість щось робити з інформаційним об'єктом, і ми не можемо контролювати інших людей, тому це дійсно дуже важливий момент в кібербулінгу. Ми можемо, абсолютно не думаючи про наслідки, щось викласти в мережу, наприклад, а потім, пожинати плоди, того, що інші використали це для тих речей, яких ми не мали на увазі.

Як можна завадити кібербулінгу?

Як зменшити ефект від шкідливого відео?

Припустимо, існує така ситуація: щось дитина відзняла, виклала в інтернет, і воно почало розповсюджуватися. Чи взагалі є якийсь механізм, хоча б хоч частково цей ефект шкідливого впливу відео зменшити?

Ми зараз зосередилися на відео, тому що в дитячій субкультурі діти дуже часто обмінюються власною відеопродукцією, відеокліпами. І навіть такі хвилі відбуваються, коли ці кліпи просто один до одного, з телефона на телефон за тиждень охоплюють всю Україну, і звичайно дорослі мають на це реагувати.

По-перше, розділимо профілактику та реакцію на ту подію, яка вже сталася. За приклад реакції на ту подію, що вже сталася, можна розглянути хвилю передачі мобільними відео, в якому відбуваються знущання, тобто знятий шкільний булінг, це як правило якась жорстокість. Таких історій вдосталь. Часто це фільмування реальних подій, але бувають і постановки, хоча вони передаються ніби як справжні події. Діти, коли передають, вірять, що це насправді відображення події, яка десь відбулась. Звичайно в цій ситуації ми не можемо просто забороняти перегляд. Заборони: «Не дивись це відео» - неефективний спосіб протистояти розповсюдженню цих вірусних відео. Як же створити умови, щоб дитина сама не захотіла передавати далі відео? Якщо ми будемо забороняти, то ми втрачаємо можливість поговорити. Якщо заборонити, то начебто цього вже не відбувається, а якщо відбувається, то треба карати за порушення правил, але покарання не спрацьовує, отримуємо приховану поведінку.

Ефективно протистояти таким повідомленням ми можемо, тільки якщо створюємо умови для того, щоб **спокійно поговорити** з дітьми і підлітками про те, що ти бачив (бачила) і що ти відчував (відчувала) під час перегляду,

що ти думаєш про це. Що підштовхнуло передати це відео чи дати комусь подивитися? Чи все потрібно передавати? Який висновок з цього випадку можна зробити?

Уникати подвійного покарання

У боротьбі з кібербулінгом дуже важливо уникнути подвійного покарання. У чому подвійне покарання полягає?

Коли дитина чимось вражена із кіберпростору (побачила щось неприємне, що її злякало, засмутило), це викликало її страждання. І от вона вирішує порадитися з батьками, з мамою, з татом, з вчителем, щоб отримати додатковий ресурс, бо вона не може сама впоратись, воно її мучить, і вона звертається по допомогу. А ми кажемо: «В чому проблема, тобі інтернет нашкодив, давай вимкнемо інтернет, і все». І фактично, коли ми так вчиняємо, вимикаємо інтернет, кажемо: «Все, не заходь, давай видалимо твой аккаунт тощо», фактично це забирає в дитини ті переваги, які їй давав інтернет-простір. Ми знищуємо ті ресурси, які дитина має в інтернеті, у неї є ж і позитивна частина досвіду використання кіберпростору, і є якісь негативи. Вона звертається до вас за допомогою при зустрічі з негативом. Цей негатив – це вже і є її покарання, а ви берете і забираєте позитив, і це подвійне покарання. Цьому треба запобігти, це не значить, що батькам заборонено взагалі вимикати інтернет. Ні, але треба усвідомлювати, що існує феномен подвійного покарання, не треба карати дитину, за те що вона звернулася до вас.

Швидке реагування: стабілізувати емоційний стан, зменшити страждання

Конкретний приклад із шкільного життя. Іде вчитель шкільним коридором, бачить дитину, яка на перерві щось там в гаджеті переглядає, просто змінюється в обличчі. У неї стає таке обличчя, нібито її вдарили. Явно видно, що щось дуже сильно засмутило, як наче дитині боляче, така емоція. Що має зробити вчитель?

Залежно від того, яка дитини за віком, які ваші стосунки з цією дитиною. Якщо це вік, умовно кажучи, до підліткової, дитина молодших класів, і ви маєте історію спілкування знайомі з цією дитиною, нормально, коли ви до неї звертається, підходите, питаєте. Відволікаєте на себе, дитина переключається. Ви можете сказати: «Я бачу, ти чимось засмучений (засмучена)». І тримати паузу, щоб дитина дійсно могла розказати. Це якщо є час і можливість усамітнення з цією дитиною. Якщо дитина дуже засмучена, найкраще в такій ситуації підтримує зближення дистанції. Спробуйте напівобняти дитину, доторкнутися до руки, тобто включити якісь тілесні компоненти, які будуть стабілізувати її емоційний стан, стануть символом захищеності, допоможуть їй подолати цю негативну емоцію, в якій вона зараз перебуває. Якщо ж ситуація невдала для розмови, контакту немає, підліток чинить спротив, то потрібно поставити собі задачу створити кращі умови для розмови та повернутися до спілкування.

Профілактика і моніторинг

Профілактика кібербулінгу (як і будь якого булінгу) полягає в тому, що ми запроваджуємо культуру спілкування в мережі, допомагаємо дітям виробити та витримувати норми спілкування, за якими стоять загальнолюдські цінності поваги до особистості кожного. Це глобальне завдання.

Ми спостерігаємо за тим, що відбувається з дітьми в моніторинговому режимі (тобто, враховуючи історію попередніх спостережень). Ми маємо образ нашої дитини (сина чи дочки), або наших учнів, і знаємо, що відбувається в їхньому житті. Загалом знаємо, в якому періоді, чим вони займаються, про що

думають і переживають, відстежуємо зміни. Це не значить, що ми стежимо чи спеціально розслідуємо щось, але ми поінформовані. Це дає нам можливість побачити зміни, і оці зміни є найважливішими ознаками. Дитина стала сумніша, чим вона була, або більш збуджена - не така, як була раніше. Це привід для того, щоб придивитися, провести розмову, допомогти дитині розібратися в тому, що відбувається з нею та в її житті. Саме зміни часто свідчать про те, що є початок кібербулінгу, таких віртуальних знущань, про які не хочеться розказувати нікому, соромно і неприємно говорити.

Дитина змінами в поведінці дає нам сигнали про необхідність допомоги, а ми їх інколи пропускаємо // Профілактика - формування нетикету, культури поведіння в інтернеті і реагування на булерів // Профілактика булінгу

Як, за якими ознаками зрозуміти, що зміни поведінки пов'язані саме з інтернетом, з медійним простором?

Часто неможливо розділити те що, дитина отримує, як напади з інтернет-простору, і шкільним булінгом – знущаннями в шкільному середовищі офлайн. Навіть звичайній булінг – це, як правило, дії, що приховані від дорослих. Кібербулінг буває дуже важко розпізнати, адже кіберпрактики дорослих відбуваються в інших «місцях» інтернету, в інших соціальних мережах, спільнотах, на різних сайтах тощо.

Важливо, що від шкільного булінгу дитина звільняється, коли приходить додому, вона почувається в безпеці, а від кібербулінгу, вона ніде не відчуває себе в безпеці. У будь-який момент може прийти смс чи задзвонити телефон. Тому кібербулінг повсюдний, якщо дитина весь час перебуває в контакті з кіберпростором, якщо не двадцять чотири години на добу, то щодня все одно виходить десь в інтернет, як переважна більшість підлітків. Існує повсюдна небезпека.

ПІДЛІТКИ кіберпрактики ІНТЕРНЕТ-НЕБЕЗПЕКИ

Запровадження правил

Якщо дитина маленька та якщо є в сімейній культурі є правило обговорювати, що відбувається, то головне стосовно кібербулінгу, щоб ми його могли «впіймати», виявити. Повідомити дитині спокійніше, не напружено, звичним тоном. Коли моніторинг показує, що все так, як завжди, - повідомити в цій ситуації певні **правила реагування**: якщо щось тобі не сподобалося в інтернеті, засмутило тебе, то ти, по-перше, вимикай екран, але не комп'ютер (тобто перервати взаємодію з екраном і зберегти сліди для подальшої розмови). Для того, щоб заспокоїтися, можна піти попити водички, зайнятися чимось звичайним (іграшками, книжкою, рукоділлям, фізичними вправами), вийти на вулицю, просто лягти відпочити, подрімати, будь які способи саморегуляції, які дитина вже на той час має.

Дитина не завжди може здогадатися зробити це сама, бо ще недостатньо володіє своїми емоціями, навіть може не дуже розпізнавати їх. Але це наша задача як педагогів, наша задача як батьків – допомогти дитині в цьому, це стосується не тільки кіберпростору, так само звичайних проблем. Але сьогодні кіберпростір це використовує, особливо, якщо ми будемо говорити про інші небезпеки. Що значить вимкнути екран? Вимкнути екран, або відкласти телефон, але не виходити із цієї програми.

Це важливо, бо зазвичай, якщо дитину щось зачепило, вона ж хоче швидко перервати цю негативну емоцію. А потім їй буде важко пояснити, що саме її засмутило чи налякало, а так – просто покаже вам. Дитина ще не має таких розвинутих мовних можливостей, щоб чітко описати, що саме її вразило, і як саме воно її вразило. Одна справа, коли це просто смс, яка зберігається. А

якщо це просто блукання (серфінг) в інтернеті, чи певний сайт – ситуація складніша.

Як може допомогти вчитель в цій ситуації, що може зробити?

Знаючи про явище і його особливості вчитель може навчити, як протистояти, допомогти засвоїти правила безпечної поведінки в кіберпросторі та правила етикету (нетикету).

Найкращим захистом від кібербулінгу, є налаштування таких стосунків, що дитина не буде боятися звернутись за допомогою до дорослого. Тобто це перше, що ми маємо і що може зробити вчитель. Найперше, що треба робити вчителю, - це навчити дитину, ще до виникнення кризової такої ситуації, найкращим виходом з такої ситуації, є певна комунікація з дорослими: «Звернися і розкажи, порадься». Часто наші реакції на якусь неприємну ситуацію досить рішучі, але не дуже враховують при цьому дитину: просто вимикай і все. Але про те, яким чином дитину все ж таки убезпечити і яким чином зафіксувати ці факти кібербулінгу, які потім можна використовувати для того, щоб дитину захистити надійніше, ми поговоримо далі, розбираючи інші види кібербулінгу.

4.2 Кібербулінг: різновиди загроз і способів захисту

8 класичних типів кібербулінгу

Кібербулінг – це поняття-парасолька, яке покриває різні види поведінки в інтернеті. Чому потрібно виділяти ці види? Кожен з них має особливості нанесення шкоди та до кожного виду можна застосувати різні способи та елементи захисту та профілактики.

Першим класичним видом є напади.

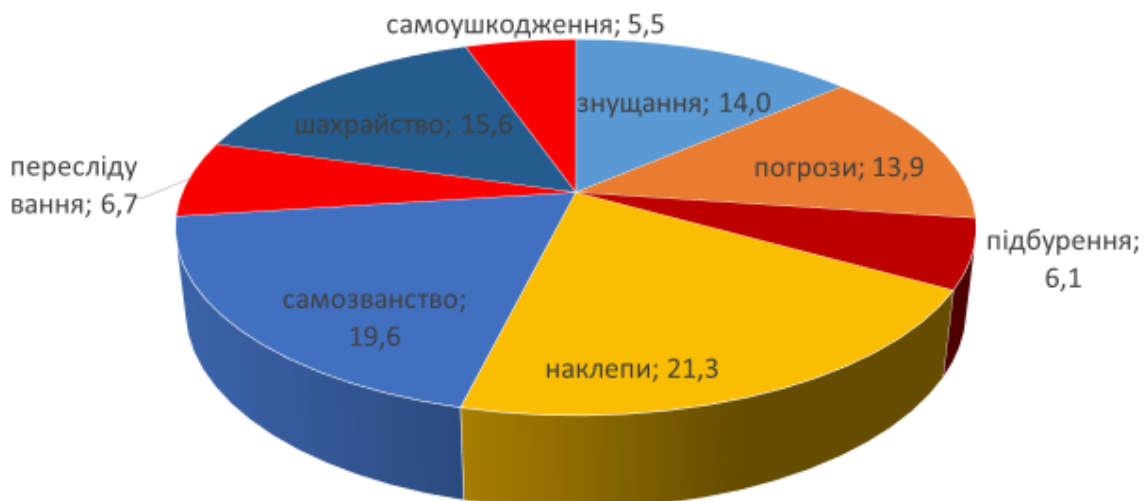
Видання журнальне, в якому просто описується кібербулінг, типи кібербулінгу і принципи протидії.

Вісім типів кібербулінгу – класичні типи (виділили їх американські дослідники ще 10 років тому у 2008 році¹), вони перевірені практикою, продовжують існувати, але це не значить, що інших різновидів немає, тому що весь час з'являється щось нове. Минулого 2017 року у нас, наприклад, прогрімилі смертельні квести, яких у класичній типології поки що немає, але варто ввести. Проте насправді особливість кібербулінгу в тому, що весь час з'являються нові виклики, розвиваються технології, розвиваються стосунки, з'являються нові загрози. Але є вже ті, що добре вивчено, і цим досвідом варто скористатися. Потрібно розуміти, це показує, наскільки різноманітні можуть бути способи булінгу за допомогою електронних засобів, іноді й не подумаєш, що це булінг.

¹ Kowalski, Robin M., Limber, Susan P., Agatston, Patricia W. Cyber bullying: bullying in the digital age. –Oxford: Blackwell Publishing Ltd, 2008. – 218 p.

Види кібербулінгу серед старшокласників %

N=1437



За даними масового опитування старшокласників, проведеного Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України у 2018 році на базі закладів всеукраїнського експерименту з упровадження медіаосвіти.

1) Перепалки (флеймінг)

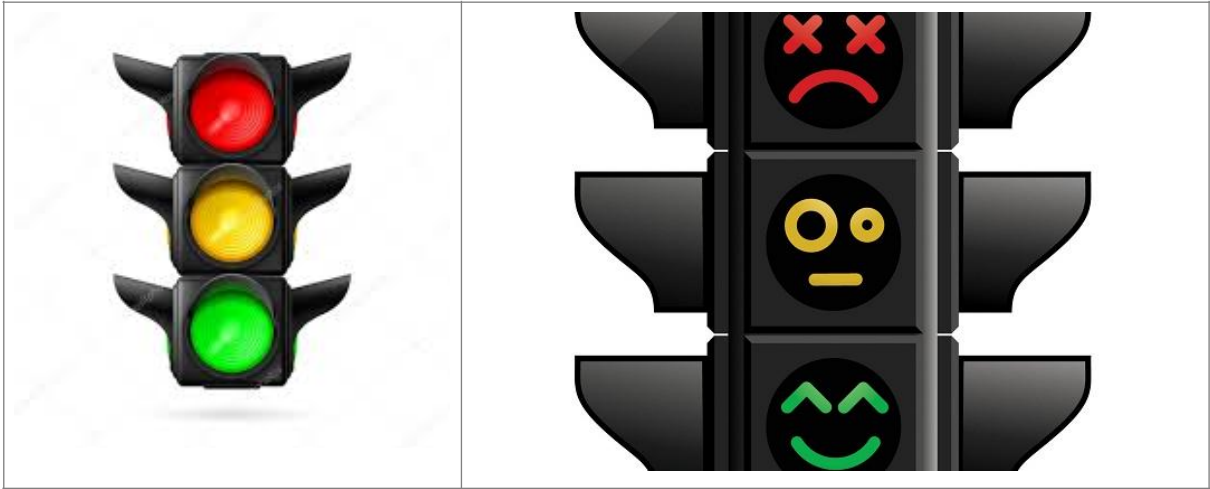


Почнемо з «найлегших» – перепалок або флеймінгу (англ. flaming – пекучий, гарячий), коли дитина в запалі обмінюється з іншими дітьми чи з іншою дитиною якимись гнівними постами чи повідомленнями. Це, як правило, коротке повідомлення, за якими потім можна розвигатися ціла війна (в інтернеті такі баталії називають «холівор», що походить від «священна війна»). Так войовниче називається тому, що це гнівні й образливі повідомлення, вони можуть зачіпати емоції інших людей. Буває достатньо однієї фрази на гостру тему, щоб потім все закипіло, завелось і збурилося. Але загалом всі ці перепалки є більш-менш нормальною ситуацією самовираження, повсякденною. Потенційно вони небезпечні, тому що, якщо немає врахування тієї людини, до якої ми відправляємо свої повідомлення, то воно може просто перетворюватися на постійне цькування та викликати дуже негативні емоційні стани, розпач, безсилля, безнадію. Взагалі кібербулінг небезпечний тим, що він погіршує стан людини, викликає в неї

негативні та навіть токсичні емоції, які отруюють життя, зменшують самооцінку, збуджують переживання власної нікчемності.

1 правило протидії кібербулінгу: саморегуляція

Існують певні правила, які ми можемо запропонувати дітям, аби зменшити цей ризик залучення до кібербулінгу та, відповідно, завдання шкоди.



По-перше, це – саморегуляція. Ти маєш відбивати свій стан. Зазвичай для маленьких дітей ми можемо використовувати світлофорчик. Є червоний стан, є жовтий, і є зелений. Зелений – це коли все добре, все нормально, можна продовжувати дії, жовтий – якщо тобі щось не подобається, потрібна додаткова увага, а червоний – коли ти ледве стримуєш свої емоції. Потрібно, по-перше, навчити дитину, допомогти дитині навчитися розрізняти ці три свої стани. А потім правило звучить так: «Якщо ти в червоному стані, то стоп», тобі не треба спілкуватися з іншими дітьми, тому що хтось-щось може і не мав думки погано тобі зробити, коли щось таке робив, але твій поганий стан додається.

Ця порада буде корисна не тільки дітям, вона загальна.

Починаючи з маленького віку, навіть ще з дошкільного, можна давати дитині цей світлофорчик як певний спосіб саморегуляції, це найпростіший спосіб.

Коли ти в червоному стані, що робити? Якщо обговорювати це з дитиною, вона сама може сказати, а як ні, то дорослий в ігровій формі може підказати. На червоний ми зупиняємося. Дитині треба пояснити, що якщо тобі дуже погано, то, значить, зупинись і щось зроби для себе хороше, щоб твій стан виправився.

Іноколи здається, щоб виправити поганий настрій, потрібно цукерку з'їсти. Але краще попити водички. Цукерка – це додатковий цукор, і це не дуже хороша звичка, вона дійсно допомагає, але це не дуже добре для організму звикнути заїдати стрес цукрами, бо в світі дуже молодшає діабет, а це один із механізмів його розвитку.

Краще попити водички, бо погане самопочуття і настрої можуть бути пов'язані із зневодненням організму. Також краще піти погуляти на свіжому повітрі, побігати, побити м'ячик. Будь-яке фізичне навантаження – це спосіб нашим м'язам переробити той адреналін, який у нас є в червоному стані, тобто фізична активність сприяє саморегуляції.

Або дихати. Можна навчити дитину дихати, наприклад, похекати (ніби рубаючи дрова) або подмухати в трубочку. Елементи дихальної гімнастики також сприяють нормалізації стану.

І повертаючись до кібербулінгу: якщо у тебе червоний стан, то не треба іти в інтернет, не потрібно «зганяти зло» в мережі. Ми свій гнів підготовуємо, помножуємо, просто його засіваємо в мережі, пропитуємо ненавистю та гнівом інших людей, змінюємо їх на гірше. Не треба цього робити. Це дітям треба пояснювати вже змалечку.

Інколи дорослим треба це пояснювати досить ретельно. Дорослим освітянам теж потрібно вчитися поводитись у мережі, виробляти для себе правила.

Правила саморегуляції загальні, але доступні вже і дитячому розумінню.

Перепалки або флемінг, мова ненависті, ворожнечі – це явища, які мають автоматизми. Починається з малого, а потім автоматично можуть наростати, підбурювати, ніби «заражати» інших людей. Приблизно, як інфекційна хвороба: чхнув на іншого, йому мікробів досталося, і він теж буде чхати. Так і з емоціями. Існує емоційне зараження, яке може дуже сильно розповсюджувати емоцію, ми відчуваємо, що нас теж зачепило повідомлення, і треба теж цю емоцію виплеснути. Так це відбувається без саморегуляції. Але ми можемо не підкорятися цій хвилі, а опанувати її, підкорити власній волі.

2) Нападки, тролінг і погрози



Нападки (харазмент, англ. harassment – домагання) – це постійні атаки, знущання, які виснажують дитину, коли їй постійно розказують, наприклад, що вона якась не така (товста або, навпаки, худя). Відмінна: «дурна» або, навпаки, дуже розумна – «заучка», «ботан» чи якісь інші образливі слова – діти можуть бути дуже винахідливі в тому, щоб якісь такі ярлички розвішувати та робити ці ярлички достатньо дошкульними. Напади – це конкретні діставання, образи, спрямовані на конкретну людину, щоб її спровокувати. Провокування в кіберпросторі ще називають тролінг (від англ. troll – міфічна істота з жахливим виглядом або підловлювання). А напади за допомогою смс отримали назву сталкінг (англ. stalking – крокування, переслідування). На відміну від флеймінгу, це навмисне дошкульняння з наміром заподіяти жертві психологічної шкоди. Нападки більш односторонні, чим флеймінг.

В онлайн-іграх напади використовують грифери (grieffers, від grief – горе) – гравці, що ставлять на меті не виграти в грі, а зруйнувати гру інших учасників, завдати горя.

Нападки можуть містити конкретні погрози. **Погрози, які несуть небезпеку життю**, потрібно сприймати як привід до цього поставитися не просто як до

необхідності профілактики негараздів спілкування, а дуже серйозно – звернутися до поліції.

2 правило: Профілактика і «заготовки» на майбутнє

Діти ще в процесі соціалізації тільки вперше розбираються з якимись випадками, тому можуть надмірно емоційно реагувати на погрози, повністю підкорюючись вимогам, бо не здатні точно оцінити імовірність настання того, чим залякують. Наприклад, дитині кажуть: «Погрожую тим-то (зроблю таке-то), але якщо ти звернешся до батьків або до поліції, то буде ще гірше, і навіть не тобі, а комусь ще – мамі, сестричці, маленькому братику». Як дитину захистити в такому випадку, адже дитина ще в такому віці не така зріла, як дорослі, щоб розібратися в ситуації? Що робити вчителю, якщо ми бачимо таку ситуацію, і що батькам порадити у такій ситуації?

Найкраща профілактика – це коли ми створюємо «заготовки»: обговорюємо майбутнє та створюємо для цього майбутнього якісь моделі поведінки. Якщо дитина стикається з такою погрозою, в неї заготовок нема, то вона залишається сам на сам з цією проблемою, вона вразлива, треба мати заготовку, наприклад, таку: будь-які проблеми, будь-які погрози, які погрожують мамі, татові і т.д, найкраще **долати разом**. Тому що, якщо ти залишаєшся сам, то важче здолати. Ти, наприклад, не звертаєшся тому, що боїшся, що воно стане відомо тим, хто тобі погрожує. Але я тебе запевняю, що коли ти до мене звернешся, це не стане відомо відразу так, щоб нашкодити, або не врахувати твої інтереси. Ми разом виробимо спосіб протидії, у нас разом більше можливостей, і ми разом зможемо придумати щось краще. Така заготовка дуже важлива.

3) Наклепи



Окремо виділяються такий вид кібербулінгу, як наклепи (розповсюдження неправдивої інформації). Наприклад, розказується в мережі або розповсюджується хибна інформація. Інші люди змінюють поведінку, реагують на інформацію. А дитина спочатку не знає, що відбувається, а потім, коли вона про це довідається, це дуже вражає. Перший описаний випадок суїциду від кібербулінгу був пов'язаний із наклепом – повідомленням про те, що хлопчик є геєм. Дізнавшись про це, його кидає дівчина, і навіть більше – викладає в мережу їхню приватне листування. Емоційний удар від кібербулінгу, який доєднався до тривалого шкільного булінгу, був настільки сильним, що 13-річний підліток цього не витримує. Ми завжди маємо пам'ятати, що ціною нашого невтручання в кібербулінг підлітків може стати чиєсь життя. Неправдива інформація на особливо чутливу для підлітків тему гендерної ідентичності може завдати дуже багато болю.

Що треба робити? Наприклад, така ситуація: дитина ще не знає, що про неї розповсюджується наклеп, вчитель дізнався: хтось комусь розповів, хтось десь побачив. Що робити? Чи треба розповідати дитині, що про неї

розповсюджують? Як її захистити у цьому випадку? Адже наклеп на дитину та наклеп на дорослу людину – це різні речі, інші емоційні реакції.

З правило: стабілізація та репутація

Стабілізація емоцій проти знецінення

Зрозуміло, що у нас є перша відповідь на будь-яке страждання дитини – ми маємо їй допомогти з саморегуляцією, ми маємо їй стабілізувати емоційний стан, зменшити її страждання. Цього не можна досягти знеціненням, якщо ми будемо казати: «Заспокойся, те, що ти переживаєш, дрібниця, не має значення». Тут особливість полягає в тому, щоб дати дитині простір, можливість висловитися, виговоритися. Як ти себе почуваєш? А яка думка? А як змінилися твої відчуття потім? А що ти думав? А що ти подумав пізніше? Цими питаннями ми створюємо простір, і тим, що ми слухаємо дитину уважно. Емоція, яка мучить всередині та не знаходить виходу в розмові, як правило, потім переходить на тіло, навіть здатна викликати хвороби – психосоматичні. Створюючи цей простір для розмови, ми даємо можливість цій негативній емоції вийти із дитини цими словами, і від цього зменшиться в своєму руйнівному потенціалі.

Якщо ми побачили, що є наклеп на дитину, а вона про це ще не знає, як коректно повідомити? Це залежить від стосунків, від рівня довіри. Ключове слово буде тут «довіра». Своім життєвим досвідом можна ділитися, якщо є довіра. Тоді треба лише сказати, що все це не так, я знаю, що це не так. Хоча той, хто приносить погані новини, потрапляє в погану ситуацію, варто з дитиною обговорити цю ситуацію. Але окрім того, що ми стабілізуємо дитину, ми можемо щось зробити в інформаційному просторі. Оцінити, що краще – «проігнорувати, і воно само затихне», чи «спростовувати, усвідомлюючи ризик того, що виправдання можуть тимчасово підсилити ефект від наклепу».

Наша активність у мережах на захист репутації

Ми можемо виступити третьою стороною на захист репутації дитини, сказати: це все неправда. Можемо подумати, як зробити ці наші спростування поширеними принаймні в такому ж обсязі, в якому розповсюдилася неправда. Ми, як дорослі, можемо безпосередньо поспілкуватися з тими дітьми, які це розповсюджують. Адже та дитина може не мати тих можливостей, які мають дорослі. Наприклад, попросити вибачитися, сказати: «Вибач, ми негідно повелилися». Чи, знову ж таки, спочатку створити простір і для кривдників: «А чому ви це робите? Це тому, що ви злі, чи це якась інша емоція? А яка саме – роздратування, тривога, розпач, образа? А що ви про це думаєте?». Інколи буває, що така розмова для створення простору усвідомлення того, що з нами відбувається, дає можливість цю емоційну пружину, яка веде до помсти, просто тихенько розвернути. Енергія пропадає, і вже мотив причинити комусь якесь зло у кривдника на порядок зменшується в своїй силі.

Якщо дитина стає об'єктом наклепів, то головне – її емоційно підтримати, сказати, що ми її сприймаємо зовсім не так, як її хтось показав, показати, що ми цінуємо її як особистість, підтвердити цінність її емоції, підтримати її, запевнити, що ми з нею разом.

Важливо також розуміти, що всі ці види кібербулінгу, як і звичайного булінгу, є груповим процесом, за цим стоїть боротьба за владу, боротьба за статус. Підлітки та молодші школярі повторюють те, що вони спостерігають, експериментують і використовують такі способи, які не отримують від нас, дорослих, зворотнього зв'язку: «Ні, це погано. Давай ти ось таким іншим

способом зробиш щось таке корисне для всіх, і тоді всі будуть тебе поважати (самоствердишся)».

Важливо, коли ми підтримуємо дитину (чи булера, чи жертву), дати їй можливість проявитися в цьому колективі, отримати підтвердження та повагу. Можна придумати разом, чим ми можемо допомогти дитині отримати іншим способом підвищення статусу. Це змінює весь колектив, в якому окрему дитину булять. Існує технологія роботи з колективом для підтримки дітей, які опиняються в статусі вигнанця, (це негарантований, але досить ефективний спосіб) – показати цінність цієї дитини в якійсь іншій справі, у спільній справі. А кіберпростір теж дає такі можливості. Може, навіть, і більше в чомусь, ніж звичайний класний простір.

4) Переслідування



Кіберпереслідування – це дії з прихованого вистежування та переслідування тих, хто потрапляє в зону зацікавленості нападника (він потай, анонімно стежить для того, щоб організувати побиття, зґвалтування, інше нанесення шкоди здоров'ю). На відміну від погроз, які залишаються в кіберпросторі, переслідування переходить в реальний простір. Пізніше для цього виду атак з сексуальними намірами використовують назву грумінг. Погрози, фізичного насильства, наприклад : «Ми тебе за гаражем..., або ми тебе в парку... або готуйся до того, що буде побиття, ми тебе знищимо, або ми зґвалтуємо..» тощо. Тобто самі ці погрози також є кібербулінгом, але якщо вони перетворюються на реальне втілення, то це - переслідування. Це вже привід для кримінальної справи. Однозначно те, що переслідування не можна ігнорувати.

4 правило: контакт для швидкого звернення по допомогу

Потрібно не чекати, поки щось таке трапиться, треба організувати контакт з правоохоронцем. Нормальний контакт, знайти ту точку та спосіб, де ви зможете потім швидко звернутися, просто сьогодні, не чекаючи. Подумати, до кого ви можете звернутися, хто це, який посадовець несе відповідальність за надання допомоги в таких ситуаціях. Якщо в школі є посада шкільного офіцера поліції, то це його зона відповідальності.

А якщо офіційно шкільного офіцера поліції ще немає, можна знати телефон уповноваженого кримінальної поліції у справах неповнолітніх, до якого завжди можна звернутися, якщо виникає така потреба. Порада колегам, оскільки є такі побоювання, що якщо кудись звернутися до поліції за допомогою, це відразу якась галочка у звітності, що школа матиме погану репутацію чи щось таке подібне. Тут існує поділ: ті, хто дбають про дітей, і ті, хто дбає про звітність. Коли у вас виникають думки, що зараз зателефоную до поліції, щоб дитині там допомогли, бо погрожують, але вони записують,

хто звернувся, поставте собі запитання та чесно дайте на нього відповідь: ви працюєте для дітей чи для папірця? Головне – допомогти дитині.

5) Самозванство та фішинг



Іще один вид кібербулінгу пов'язаний з викраденням даних і присвоюванням чужої кіберособистості, перевтіленням. Коли хтось виступає від імені дитини, пише те, що дитина б не написала.

Не можна повідомляти свої паролі, тому що їх можуть використати для перевтілення. Сьогодні ми з тобою друзі, а завтра посварилися, і отримали неприємність. Своє приватне треба лишати приватним і захищати, це ніскільки не зменшує дружбу. Розуміння того, що є приватне, теж треба допомогти дітям сформувати. Наша психіка досі навчилася автоматично враховувати, що ми живемо і в кіберпросторі також, треба своїй психіці допомагати.

Якщо хтось від мого імені розповсюджує повідомлення, що треба робити.

5 правило: технічна медіаграмотність

Фіксувати факт

Дітям треба сказати що, по-перше, потрібно зафіксувати факт, зберегти докази того, що відбулося самозванство.

Персональні паролі

Загалом сьогодні потрібна двофакторна ідентифікація в соціальних мережах, постійна перевірка та зміна паролів, що робить персональну сторінку (акаунт) краще захищеним. Хоча повної гарантії не дає ніхто. Дітей цьому варто учити: і як захиститися, і як діяти у випадку зламу захистів.

Комунікація

Якщо підліток, наприклад, побачив грубе неочікуване повідомлення від друга. По-перше, треба з'ясувати, запитати у людини, яка тобі щось таке обурливе написала, чи то дійсно була дія цієї людини. Тоді образа на образу не ускладнить далі ваші стосунки.

А якщо перевтілилися в тебе, то спокійно сказати: «Вибачте, я такого не писав», і тут же запитати: «Де ви це побачили, скажіть мені, будь ласка, дайте мені скріншот, що це було?». Людина завжди допоможе на таке прохання.

Скарга адміністратору

Якщо ви отримали скріншот (зображення екрану), маємо негайно подати скаргу в адміністрацію соціальної мережі, що хтось використовує наш акаунт без нашого відома. Це, до речі, і дорослі не завжди роблять, коли ми бачимо, що у нас виникають певні непорозуміння з людьми, то перше, що треба зробити, - це перевірити, а чи дійсно ви керуєте своїм акаунтом і попросити інших це також перевірити. Можливо, хтось з'єднався і від вашого

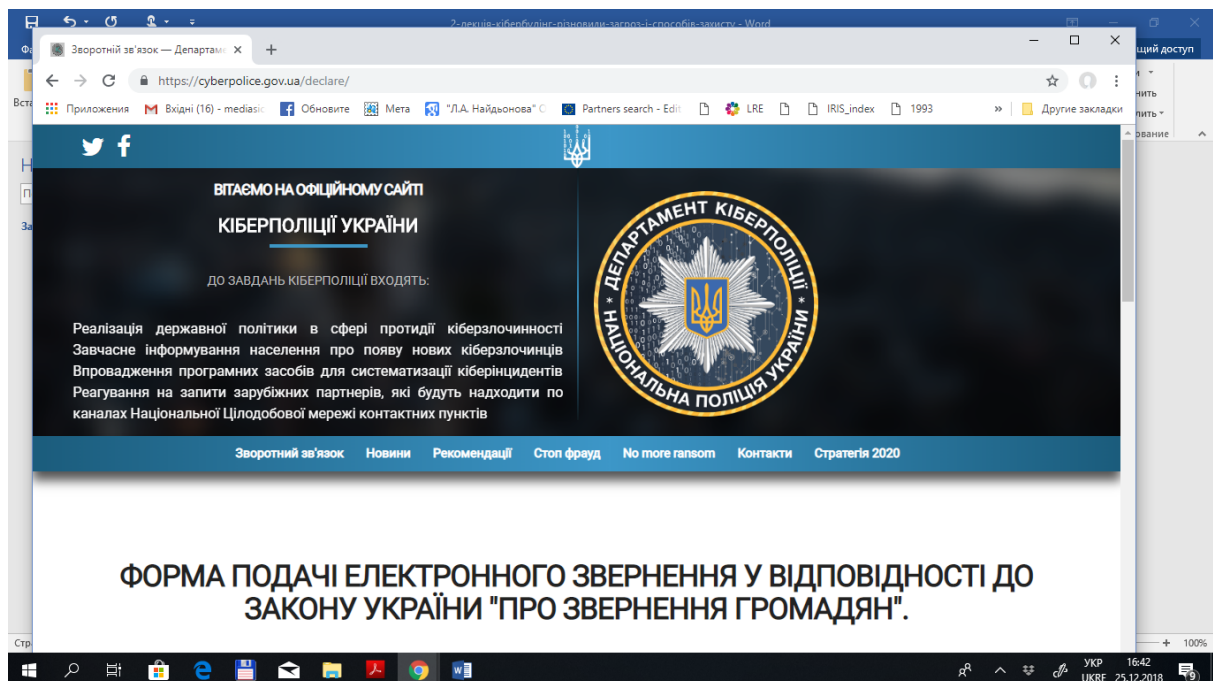
імені пише якусь маячню, яка ображає інших людей, а ви про це нічого не знаєте. Це самозванство. Тому, перше, що робити: скарга в адміністрацію соціальної мережі, з вимогою з'ясувати, кому належить аккаунт. І маєте бути готовими підтвердити свій аккаунт запропонованим адміністрацією способом.

Уміння подати скаргу

Медіаграмотність в технічному компоненті сьогодні має містити уміння подати скаргу. А, відповідно, потрібні навчальні завдання: як подати скаргу, що далі робити. Залежить від того, чи це перші пробні дії самозванця, чи це елемент серйозних злочинів і кампаній зі знищення репутації. Якщо самозванство дуже сильно вадить вашій репутації, чи наносить шкоду, це дає привід не тільки адміністративними способами виставляти бар'єр самозванству, але і звернутися до спеціальних служб кіберполіції по допомогу. Якщо дитина розуміє, що в неї немає технічної можливості це зробити, треба, аби вона зверталась по допомогу, а не просто страждала від того, що вона нічого не може вдіяти.

Скарга до кіберполіції

Дитина найперше звертається до дорослого, а дорослий має знати, що існує департамент кіберполіції в українській поліції. Він розвивається, тому так важливо звертатися. На сайті кіберполіції можна подати скаргу. На сайті ви можете бачити з офіційних новин, в чому полягає робота кіберполіції та ефективність її діяльності.



Звичайно, кіберполіція знаходиться в процесі становлення, багато ще треба налагоджувати, але така можливість вже існує. Не тільки поскаржитися в адміністрацію в соціальної мережі, але і звернутися до кіберполіції.

6) Ошуканство, шахрайство



Ошуканство, шахрайство – це обман, маніпуляція нашою довірою. Найпростіший варіант – пишуть, що ми збираємося там-то, а насправді ніхто не збирається. Це обман, який інколи може дуже сильно вразити підлітка, тому що за цим можуть стояти систематичні знущання або підрив стосунків. Тебе запросили на вечірку, а вечірки немає. Ти прийшов, як дурень. Такий злий жарг.

Ошуканство може набувати гірших форм. Дитина, не розуміючи достеменно, що саме вона робить, зайшла на якийсь сайт, і в неї викрали персональні дані (фішинг), коли їй хочеться щось купити. Дитина взяла татову чи мамину картку, купила, сім'я втратила всі заощадження. Це серйозні злочини, які кримінально переслідуються. Але краще бути обережними, щоб не потрапляти в схеми злочинців. Звертатися по допомогу.



Економічні втрати від інтернет-шахрайства серед підлітків 13-14 років

- Серед опитаних втрати – 73 192 грн.
- Масштаб втрат загалом по Україні, з урахуванням 72,7% користувачів інтернетом серед підлітків цього віку

може коливатися

від 38 млн до 70 млн гривень

Інститут соціальної та політичної психології
Національної академії педагогічних наук України, 2018

6 правило: Захист персональних даних

Важлива для медіаграмотності тема захисту персональних даних. Ми зараз використовували слово «фішинг», яке нам добре знайоме, але треба його докладніше пояснити. Фішинг – це риболовство, тобто виловлювання даних. Наприклад, людину запрошують зайти на певний сайт (наприклад, банку), а дають посилання не на офіційний сайт, а на інший, який краде наші персональні дані.

Або це може бути і той сайт, але в ньому є програмна прибудда, яка витягує наші персональні дані, які ми вводили при реєстрації. І може отримати доступ

до наших персональних даних. Номер і пароль банківської картки, адресу, інші персональні дані. Потрібно встановлювати гарні антивірусні програми, які відстежують фішингові сайти і попереджають нас про це. Тобто, коли ви намагаєтесь зайти на якийсь сайт, комп'ютер вас попереджає: «Цей сайт потенційно небезпечний».

Тут є також нюанси. Буває таке повідомлення видається під час доступу до корпоративних сайтів, які мають свої стандарти безпеки, що не збігаються із загально прийнятими. Тому якщо ви впевнені на 150%, що це сайт ваш, і він безпечний, беріть на себе відповідальність. Але зазвичай краще не ризикувати. Не треба заходити на сайт, якщо у вас антивірусна програма попереджає: цей сайт небезпечний щодо крадіжки персональних даних. Оберегайте себе.

Це стосується не тільки дітей, а й дорослих: не довіряйте сумнівним посиланням.

Для ошуканства як виду кібербулінгу є група ризику – це підлітки, які прагнуть заробляти гроші в інтернеті.

Наприклад, заробляти через ведення блогу, відеоблогу (блогінг), в якому при певній популярності починають розміщувати платну рекламу. Інтернет-магазини, кіберспорт, лотереї тощо. Насправді, є достатньо багато пропозицій, які можуть зваблювати, пропонуючи «легкі гроші». Це потребує спеціального аналізу, бо виходить за межі кібербулінгу.

Треба пам'ятати та пояснювати дітям: шахрайство завжди паразитує на тому, що людині дуже хочеться, на її справжній потребі. Світ комерціалізований. Особливо ця ідея заробляння грошей може турбувати молодших підлітків. Зростає потреба прямо зараз заробити якісь гроші, бо дуже щось хочеться, а батьки не можуть забезпечити. Саме в цій ситуації актуалізованої потреби легше маніпулювати. Шахраї можуть легко обіцяти, що ти відразу заробиш багато грошей. Це аж до пропозиції порнографічних відео. Діти можуть виявитися не захищеними від таких маніпуляцій, тому що їм дуже хочеться.

Тут також важливо профілактично зробити закладку: це нормально прагнути заробити, але давайте будемо вибирати спосіб заробляння, що дійсно не буде небезпечним, не буде наносити шкоду, не міститиме ризиків, з якими ще немає умінь впоратись. Це правило важливе, щоб не потрапити в пастку ошуканства, щоб не зманіпулювали вашою довірою.

7) Ізоляція (бойкот) – непрямий кібербулінг



Бойкот в реальності – обструкція, ізоляція або ексклюзія, коли людину виключають із того спілкування, до якого вона прагне. Наприклад, дитина хоче бути членом групи «крутих хлопців», а її відкидають і кажуть: «Ти не такий крутий, ти в футбол не граєш, а тільки на скрипці, тому ми тебе в свою команду не візьмемо». Але насправді це відбувається не так, дитині нічого не кажуть, просто створюють умови, коли вона не може спілкуватися, ігнорують, все, що вона робить,

коли звертається – удають, що не чують, не бачать, що її не існує. В кіберпросторі дитина хоче увійти в якусь подію, а в неї там бан стоїть, вона не може, бо її заблокували, забанили.

А якщо дитина взагалі не знає, що подія відбуватиметься, це ізоляція? Так, це також може бути формою ізоляції, коли не повідомляється інформація.

Частою формою бойкоту є виключення із групи, в якій перебувала дитина. Дитина знає, що щось таке має відбуватися, але їй тут доступу немає.

Що робити з непрямим кібербулінгом?

Правило 7: Спостереження та моніторинг проблем

Це найважча форма для корекції, тому що, як правило, прихована та її важко довести. Якщо дитина звернулася, то ми можемо їй дати пораду, зреагувати, придумати якісь спільні події загалом для класу або для цієї групи, для того, щоб включити дитину до спільного процесу та допомогти відреагувати негативну емоцію, відкоригувати її поведінку за потреби. Але проблема полягає в тому, що дорослі, як правило, про це не знають. Якщо ж ізоляція в кіберпросторі продовжує шкільний булінг, поєднується з ним, то ми, принаймні за допомогою моніторингу, з якого ми починали, можемо це побачити. Яскравою ознакою буде, якщо ви бачите, що є дитина, яка взагалі не спілкується з іншими, а сидить десь там окремо, і це відбувається постійно. Це тривожна ознака, потрібно розібратися в цій ситуації, чому так відбувається.

А змінити ситуацію можна шляхом систематичних дій з реалізації загальношкільної антибулінгової програми, в якій організують заходи, здатні змінити соціально-психологічний клімат через спільні справи.

Ізоляцію дитини можна виявити за допомогою психологічних методів, зокрема соціометрії. Якщо у школі є шкільний психолог, і він відстежує соціально-психологічний клімат, то він застосовує методи соціометрії (існують численні різновиди), регулярно проводить діагностику. Можна рекомендувати, крім звичайних індикаторів (питань про день народження, чи кіно, чи до кого звернувся би, якщо виникла проблема), увести ті, які стосуються кіберпростору, стану комунікації дитини в віртуальному просторі (наприклад, з ким би ти хотів бути у віртуальній групі, працювати в одній онлайн-команді). Можна подивитися і на реальну взаємодію в мережі, якщо мати аккаунт в підлітковій групі, але на це потрібно мати час. І ми не завжди маємо доступ до цих аккаунтів, оскільки діти також мають право на приватний простір.

Чи є якісь форми таких опитувань, які враховують сучасну реальність, онлайн-реальність, кіберпростір. Можна запропонувати питання про інтернет-небезпеки, кібербулінг. Але над цим потрібно постійно працювати та залучити колеґ шкільних психолоґів до такої розробки.

Тому що немає стабільної ситуації, яку ми б могли, вивчивши в минулому році, і в цьому році мати ситуацію, яка на 100 відсотків відповідає. Кіберпростір весь час рухається, рухаються технології, рухаються небезпеки відповідно, і діти змінюються, і ситуація змінюється. Тому тут адекватним засобом є постійна мережа фахівців, яка здатна, якщо виникає десь в одному місці нова проблема, під'єднатись до її вирішення, залучити більше ресурсів. Разом ми краще і швидше придумаємо, обміняємося досвідом, може бути мобілізована група фахових розумних людей, які в темі, що будуть разом придумувати, як найкраще протистояти цьому новому ризику. У межах експериментальних шкіл з масового впровадження медіаосвіти на

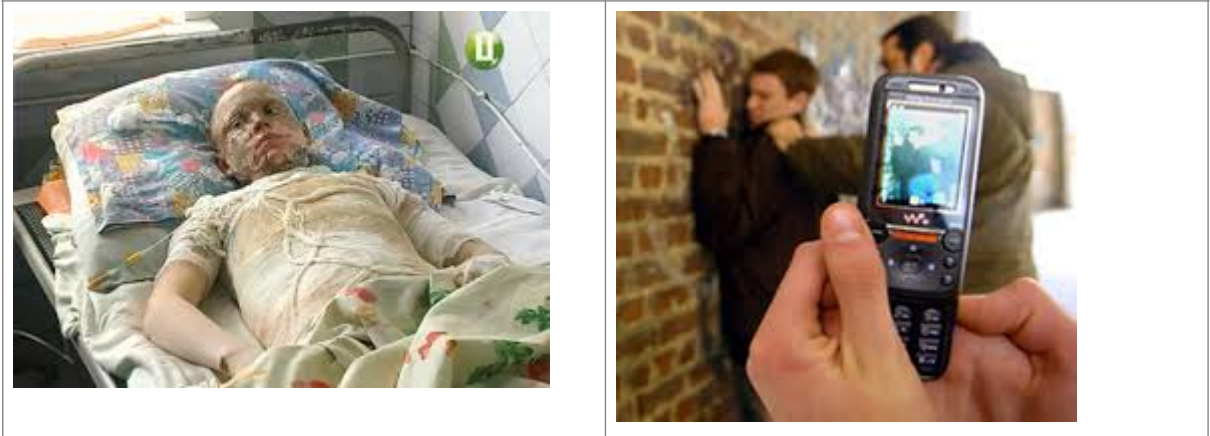
всеукраїнському рівні ми проводимо тестування, в якому опрацьовуються якісь окремі ризики. В цьому році ми провели масове опитування, дані якого використовуємо, воно показало, що рівень такого уміння в старшокласників експериментальних шкіл достатньо високий.

За даними вже цитованого раніше опитування ІСПП НАПН України 2018 р.

На думку 80% старшокласників вони вміють подати скаргу в соціальних мережах:

- 78% серед восьмикласників і 84% серед десятикласників;
- 82% серед хлопчиків і 79% серед дівчат.

8) Хеппіслепінг



Останній різновид називається «хеппіслепінг» (від слів англійських слів «happy slapping», що позначають «щасливе ляскання»). Це такий вид сучасної розваги, який полягає в тому, що діти знімають на відео щось, що вони вважають прикольним, смішним, радісним, чимось визначним, і розміщують це в мережі. Це з одного боку, ніби просто розвага, а з іншого боку, саме цей рух таких розваг створює велику небезпеку в реальності. Бо діти роблять щось для того, щоб було відео. Один із прикладів – діти зняли відеоролик про те, як вони розважаються в метро. Це небезпечні розваги – вони їздять між вагонами, вони переплигують перед потягом. Виявилось, це був монтаж, реально таких дій не було. Але річ в тім, що коли таке відео потрапляє в мережу і набирає багато переглядів, не всі достатньо медіаграмотні діти, щоб зрозуміти, що це монтаж. У дітей з'являється бажання повторити такі розваги. Придумати ще ризикованіші розваги, щоб отримати ще крутіше відео. Нещодавно були популярні цілі нашестя адреналінових селфі (екстремальні селфі), коли треба було кудись вибратися на гору, на якісь конструкції. І це реальна небезпека. Такі відео можуть перетворюватися на кібербулінг, якщо ці розваги набувають характеру групового тиску: «Всі це роблять, а ти не робиш». Виникає примус, який ламає дитину, викликає велике страждання.

Це не тільки може призвести, а й призводить до ризикованих дій, лише у Києві за останній рік було принаймні три підтвержені випадки, коли діти намагалися зробити селфі на даху електрички та потрапили під струм. І там були і загиблі, і постраждалі, є такі діти, що залишилися інвалідами, це дійсно дуже небезпечно.

Правило 8: Асиметрія профілактики

Що можна цьому протиставити? Якщо ми будемо розказувати в деталях про те, що таке відео страшне, то це насправді не буде спрацьовувати як

профілактика. Це буде тільки привертати увагу. Загальний закон профілактики асиметрія: якщо ми хочемо убезпечити від наркотиків, ми не маємо про наркотики розказувати, про те, як вони страшно впливають на дитину, тому що це дає їй знання, яке спонукає її цікавість. Ми маємо робити геть інше: створювати позитивні справи, які фактично відволікають дитину від того ризику, який ми профілакуємо. Ми можемо сказати дітям, що є ризику, але насправді треба зробити цю ризиковану поведінку їм нецікавою, тому що є набагато цікавіші речі. Коли нашою країною пройшла хвиля «смертельних квестів» (суїцидальних ігор у соцмережах), то були такі школи, в яких діти відразу на це сказали, що це дурня для якихось неповноцінних, ми цим займатися не будемо, у нас є цікавіші справи. Оці цікавіші справи, дружні стосунки, які позитивно спрямовані, - вони є найкращою профілактикою. Звичайно, потрібно навчити дитину саморегуляції, навчити дитину впоратись з проблемами. Розв'язувати проблему або звертатися по допомогу – це ключові моменти, які мають профілактичний ефект.

Будемо називати речі своїми іменами, історія з нібито суїцидальними групами насправді є розганянням фейків, тобто облудної інформації. Немає жодного чітко підтвердженого випадку дитячого суїциду, який би був безпосередньо пов'язаний з впливом у соціальних мережах. Примітно, що у фейкових новинах писали, що повідомив департамент кіберполіції, а названий департамент кіберполіції про це не повідомляв. Навіть більше, жодної інформації в кіберполіції про такі випадки немає, на офіційний запит вони просто не відповідали, бо розуміли, що їм немає чого відповісти.

Проте статистика дитячої смертності в 2017 році зафіксувала зростання майже у 2 рази проти попереднього року кількості хлопчиків 10-15 років, які померли через нанесення самоушкоджень. Цей факт також не можна ігнорувати, хоча причина не тільки в «смертельних квестах», а й в ажіотажі навколо цієї теми і зростанні кількості повідомлень про підлітковий суїцид, які могли зіграти негативну роль.

Проте, про небезпеки маніпулятивних впливів, які можуть бути в мережі, які закликають до самоушкоджень, які можуть погіршити стан дитини треба пам'ятати. Такий вплив не значить, що на дитину впливають тільки медіа. Це дуже незначна частка з усіх впливів. Але якщо цей вплив медіа накладається на нестерпну життєву ситуацію, якусь проблему, з якою дитина не може впоратись, то тоді медіа можуть дати ефект «останнього ситечка, від якого впав верблюд». Медіаманіпуляціям і кібервпливам треба протиставити нашу допомогу дитині, тому що грамотно технологічно зроблені маніпуляції можуть дати сильний поштовх нестабільному стану дитини. Ми маємо бути поінформованими та грамотними, щоб протиставити ризику спільні зусилля.

Будьмо медіаграмотними, розуміймо, де інформація підтверджена, де інформація фейкова, оманлива, і захищаймо наших дітей від негативних кібервпливів.

4.4 Вікові особливості інтернет-небезпек і медіаосвіта

Кібербулінг та інші небезпеки в інтернеті реально загрожують нашим дітям, але треба розуміти що, ці загрози неоднакові для дітей різного віку. Кожна вікова категорія, кожна група дітей має певні особливості, свої специфічні загрози, які треба враховувати.

Найвразливішими до булінгу є молодші школярі, саме в цьому віці ефективна профілактика. Чим старша дитина, тим менш розповсюдженим є звичайний булінг, але він може бути жорсткішим і призводити до трагічніших наслідків. Що стосується кібербулінгу, тут складніша динаміка, оскільки дуже велике різноманіття різних форм.

Хлопчики-підлітки частіше повідомляють в опитуванні, що стикалися в інтернеті з шахрайством, спонуканням до самоушкодження, знущаннями та образами на свою адресу. Дівчата-підлітки частіше повідомляють, що стикалися з переслідуванням, викраданням персональних даних, наклепами.

Молодші підлітки частіше стикаються в інтернеті із залякуванням, погрозами завдати шкоди як формою кібербулінгу. Старші підлітки частіше відмічають спонукання до насильства та нетерпимого ставлення до інших, стикаються із шахрайством та виманюванням грошей.

Проте в цій частині оглянемо загальні закономірності вікового розвитку та кіберсоціалізації, щоб зрозуміти, які головні небезпеки створюють інформаційно-комунікаційні технології для дітей різного віку.

Детальніше про вікові медіаризики можна ознайомитися в книзі «Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу», виданій у 2013 і 2015 роках, в мережі: <https://ispp.academia.edu/LyubovNaydonova/Books>.

Чим відрізняються медіа загрози, онлайн-загрози для дітей початкової, середньої, старшої шкіл?

Нині в ужиток входять нові екрани, нова техніка, нові технічні можливості, і ця ситуація знов-таки загострюється. Почнемо молодшого – дошкільного віку.

Дошкільня

Головний ризик для дітей раннього і дошкільного віку полягає в тому, що екран забирає в них розвиток.

Варто забрати взагалі гаджети у дошкільнят. Американські педіатри в 2016 році запропонували внести до переліку прав дитини нове право – на безекранний простір раннього розвитку.

Якщо дитина дуже просить гаджет, потрібно дозувати – регулювати час контакту з гаджетом.

Чим більше дитина знаходиться в контакті з екраном, чим більше часу (із загального бюджету часу) витрачається не на розвиток мозку. Бюджет часу – це образ, можемо використати його як інструмент. В контакті з екраном у дитини мозок розвивається не так, як в реальному матеріальному світі. У реальному світі дитина рухається і діє. Рухи в реально-матеріальному світі – це основа психічного розвитку дитини. Чим менше вона рухається реальному світі, тим менше можливостей для повноцінного розвитку мозку.

Для дітей, які дуже сильно зловживають гаджетами, по вісім - дев'ять і більше годин знаходяться в контакті з екранами, запропонували спеціальний термін «цифрової деменції» (слабоумство). У таких дітей порушується формування пізнавальних (когнітивних) процесів: у них діагностують затримку розвитку уваги, зосередженості, довільності тощо, тобто розвивається достатньо багато патологій. Інколи мозок такої дитини виглядає як після контузії, фізичної травми.

Якщо б людина середини XIX століття подивилася на нас, вона б сказала: «Ой, біда, сучасна людина не може ані дрова нарубати, ані воду з колодязя

принести, ані взяти там білизну і піти на річку попрати, ой біда-біда, це ж такі навички корисні втрапилися». Дійсно, цивілізація розвивається, багато невизначеності, і ми знаємо, що, швидше за все, ця невизначеність в подальшому розвитку цивілізації збережеться, не відбудеться повернення до дров і колодязів. А що потрібно людині, щоб в умовах невизначеності бути ефективною, бути щасливою? Їй потрібна, як мінімум творчість, щоб вона могла бути вільною думкою, спонтанно породжувала нове, щоб вона могла гнучко реагувати. Швидкість при роботі з екранними гаджетами у дитини буде формуватися. А от спонтанність при засиллі екранами, особливо малими екранами, буде гальмуватися. Це є аргументом проти засилля екранів.

Якщо дитина користується гаджетом, то її творчі здібності гірше розвиваються. І чим менший екран, тим більший цей ефект.

Порада батькам не в тому, щоб купувати великі планшети. Порада батькам – дозувати вплив екрану. Якщо ми не можемо забрати повністю екран, особливо після трьох років, тому що вступає культурний компонент, чинник дитячої субкультури і моди. У нас змінюється зараз гра, діти грають в те, що вони побачили в мультиках, в тих персонажів втілюються, повторюють і дії, і сюжети. Якщо ми не даватимемо можливості дитині бути в цьому культурному контексті, то звичайно ми будемо ставити її в особливі невідповідні умови в дитячій групі, в якій вона буде. Тому варто дозувати екран у дошкільному віці.

Чи не буде позбавлення гаджету подвійним покаранням і чи не призведе це до погіршення спілкування з батьками або з вчителем? Що робити, як коректно пояснити, чому потрібно дозувати?

Коли ми питали батьків, чи є у них правила в сім'ї стосовно взаємодії з медіа, то виявили дуже маленький відсоток таких сімей, в яких є правила. Діти молодшого віку зорієнтовані на правила, вони їх створюють, пізнаючи світ. Чим чіткіші та однозначніші правила, тим безпечніше і краще для розвитку дитини. А в підлітковому віці, ми маємо передати право самому удосконалювати. Поступово передати, навчивши створювати дієві правила.

Ці правила мають бути узгоджені з дитиною. Чим старшою стає дитина, тим більше ми маємо давати їй можливості відстоювати свої права і відповідати за те, що вона якісь правила запропонувала змінити. Але в конфліктний момент ніколи правила не мають змінюватися. Якщо є протистояння, наприклад, то і це також можна ввести до правила. Ми можемо змінити правила, але не зараз. На цей момент ще діють ті правила, за якими ми домовилися. Я хочу, щоб у мене було два планшети. Ні, зараз не буде. Але ми можемо спокійно поговорити про зміну правил на майбутнє.

Ризики для дітей молодшого і дошкільного віку полягають не тільки в тому, що впливає сам по собі екран. Діти є надто візуально чутливими, вони все запам'ятовують, повторюють. Цим зумовлено головні ризики впливу.

Початкова школа

Початкова школа – це вік, якій вважається загалом латентним, прихованим, там відбувається прихований розвиток, конфліктів може бути не видно. Діти активно розвивають свою довільність, тобто уміння умисно виконати якісь дії, які ми запланували, діяти згідно з поставленою метою. Цей період є важливим для формування вольових процесів і профілактики будь-яких залежностей. Елемент цілеспрямованості: дитина ще не може сама визначити мету, але вона може себе вже організувати так, щоб досягати мети. Цьому вчить молодша школа – організовує діяльність дитини для досягнення певної мети, яку сформулював і розуміє вчитель.

Авторитети ще в дорослих є в цьому віковому періоді. Можемо сформувати довільність – це закладка, для протистояння розвитку залежностей, в тому числі – інтернет-залежності. Ми в цьому віці можемо допомогти дитині сформувати певні психічні якості, які потім допоможуть їй уникнути залежності.

Дитина в молодшому шкільному віці стикається з конфліктом між тим, що їй хочеться (от прямо зараз), і тим, що потрібно відповідно до мети. Потрібно в цьому саме віці дати дитині важливий зворотній зв'язок – оцей конфлікт вона може сама здолати. Це важко тільки на початку. Наприклад, дитина не хоче чистити зуби. Або виносити сміття, застилати постіль, що завгодно, що їй зараз от не хочеться робити. Але це має бути систематична дія, наприклад, вчити уроки. І треба домовитися з дитиною на першому етапі, що я буду тобі допомагати, якийсь час організуватися, а потім – не буду допомагати, ти сам маєш впоратися. На проходження цього періоду переходу, як правило, потрібно кілька тижнів, буває місяць на такий проект. Не хочеш робити, у тебе не виходить це самому робити, весь час забуваєш це робити, давай, я буду тобі допомагати, але тільки перший тиждень, потім, я буду тобі допомагати іншим способом: нагадувати, а потім я не буду тобі допомагати. І от дуже важливий момент, пройти цей період і повернути дитині її досягнення, сказати : о, так ти сам почистив зуби, тобі важко було? Ні, не важко. І повернути дитині, що якщо вона робить систематичні зусилля, вона здатна розв'язувати свої внутрішні суперечки, протистояти своїм ситуативним бажанням і звабам. Що це їй підвладно, «пульт управління її життям» знаходиться у неї в руках, а не в когось. Не в комп'ютері, в грі чи соцмережах, а в неї в руках. І оцей пульт ми умовно створюємо як дуже важливий психологічний інструмент, який дитина потім взагалі все життя буде використовувати. Забуде цей образ, а вміння залишиться.

Це важливо для початкової школи тому, що сензитивний період формування вольової звички – біля 9 років, потім формується набагато важче. Сензитивний – означає, що зараз він чутливий до цього, і можна з меншими витратами отримати ефект. Закривається сензитивний період біля 12 років, коли завершується формування лобних часток мозку, тоді потрібно в сто разів більше зусиль для того, щоб отримати той самий ефект.

Оскільки комп'ютерна залежність дуже хвилює батьків підлітків, потрібно в молодшому шкільному віці на це звернути увагу. Дітей треба виховувати вчасно.

Середні класи

Уже в кінці початкової школи діти дуже сильно прагнуть набиратися з медіа соціального досвіду, зразків поведінки, і вони починають з інтернету. Якщо там дитина натрапила на порнографію, а вона їй пропонується дуже багато на яких просторах і сайтах, то вона починає її дивитися. Не треба впадати від цього в шок, треба згадати якусь «закладку» сексуального виховання, яка була раніше.

Наприклад: тато побачив, що син дивиться порнографічні сайти. Якщо у нього до того не було розмови з дитиною в молодшому віці, що є стосунки між чоловіком і жінкою, що вони можуть бути різні, і не завжди те що, хтось знімає на камеру, це про те, що є насправді. Якщо такої закладки не було – про стосунки між чоловіком і жінкою, були розмови про стосунки. Якщо не було розмов про стосунки, були розмови про те, що у відео не все правда. Ваші розмови можна будувати, виходячи з того, на що можна опертися. Тут не буде універсальних порад. Але навряд чи порнографія – це перша розмова батька і сина. Завжди можна знайти на, що спертися, щоб пояснити,

що викривлене зображення сексу в порнографічних картинах зроблено спеціально, щоб збуджувати, а насправді в житті все буває інакше.

Це важко для багатьох батьків, і цьому дійсно треба вчитися. Хибно сподіватися, що «воно само собою» якось облаштується чи зникне. Треба діяти і удавати, що цієї теми не існує. Хоча, на жаль, у нас є така тенденція, коли школа удає, що вона того не бачить.

З іншого боку, не треба з цього робити трагедію, тому що це нормальний розвиток, і особливість якраз цього перехідного періоду полягає в тому, що діти дуже багато експериментують, і тому вони вразливішими стають до кібербулінгу і групового тиску в кіберпросторі. У середній школі (тобто 5-9 клас приблизно) підліткам потрібна саме підтримка дорослих, пояснення дорослих, чого це саме так відбувається, особливо в стосунках між людьми.

Старшокласники

Старший підлітковий вік – це період становлення світогляду. Саме в цьому віці відбувається побудова свого плану життя, з 14- 15 років. Фактично діти відчують себе як на фінішній прямій у старших класах, ніби ніколи думати, треба щось робити, готуватися до ЗНО тощо. Тому потрібно створювати простір для роздумів, для мрій, тому що мрії в цьому віці – це дуже важливо, треба про це з підлітками говорити, допомогти дитині подумати про це.

Коли створювали програму з медіаосвіти для старшокласників «Медіакультура», ми головні простори для думання планували для 9-10 класників, а випускникам медіаосвіта потрібна як рекреація, як спосіб відновлення, тому що головний в цьому класі тиск з усіх боків: ЗНО, випробування. Хоча насправді життя триває, треба бути відкритими до радості, і не треба нам заганяти дітей в цьому віці в нескінченний стрес ім'ям того, що буде випробування. Випробування – це норматив, це нормально, і далі будуть випробування, просто треба зосереджуватися на позитивному самовідчутті, щоб не провокувати психологічні ускладнення. Використай все те, що ти вкладав раніше, вкладай, і почувай себе добре, радій життю.

З досвіду медіаосвіти: в 10-11 класі обговорюємо загальні знання, а не суто медіаосвітні. Для вчителя і директора школи важливо розуміти, що життя настільки стрімко змінюється, що те про що ми сьогодні з вами говоримо, те що ми сьогодні з вами намагаємося опанувати, завтра вже може стати неактуальним. Має бути постійна готовність до змін. Нам, освітянам, потрібно її плекати у всьому, постійно бути готовим змінюватися, це наша з вами страховка від того, щоб ми не втратимо контакт з дітьми, які змінюються за визначенням, вони розвиваються дуже швидко.

Вікова модель медіаризиків: шкодять

ДО 6 р.	ДО 9 р.	ДО 12 р.	ДО 16 р.	ДО 18 р.
<p>Сцени</p> <ul style="list-style-type: none"> Жахів (налякані люди, страждання) Насильства (без наслідків) Небажаної поведінки (Лайка) Еротика (лякає) 	<p>Сцени</p> <ul style="list-style-type: none"> Жахів Насильства Споживацтва Наркотиків Лайки Еротика Приниження 	<p>Сцени</p> <ul style="list-style-type: none"> Еротика Насильства Наркотиків Жахів Лайки Споживацтва Приниження 	<p>Сцени</p> <ul style="list-style-type: none"> Еротика (викривлена сексуальність) Насильства Наркотиків Приниження Кримінальні кумири Лайка Екстремальні форми жахів 	<p>Сцени</p> <ul style="list-style-type: none"> Еротика з насильством Наркотиків Приниження Екстремальні форми жахів

Вікові новоутворення, що визначають зміну медіаризиків

6 р. ⇔ 7	9 р. ⇔ 10	12 р. ⇔ 13	16 років
<ul style="list-style-type: none"> Розрізнення реальності і фантазії Самоусвідомлення своїх переживань (розрізнення від переживань іншого) Висока візуальна чутливість 	<ul style="list-style-type: none"> Розуміння медіареальності Розуміння мотивів дій і наслідків (розрізнення намірів і вчинків) Самоконтроль спокуси наслідування (вольова звичка) 	<ul style="list-style-type: none"> Соціальний інтелект і статус у групі однолітків Розуміння гумору Розвиток абстрактного мислення Емоційний розвиток і критичність Усвідомлення відсутності певного досвіду 	<ul style="list-style-type: none"> Ідеалізація кумирів Моральний розвиток Правова свідомість (кримінальні проблеми) Прагнення перевірити свої обмеження Перший досвід стосунків (сексуальність)

Постійно бути готовими до змін

Тому і нам треба самим увесь час вчитися та, в тому числі, вчитися від дітей. Бути готовим до змін і відкритим до них можна тоді, коли у нас є стабільний простір для радості, ми створюємо приводи порадіти та радіємо.

Для будь-якого вчителя стабільний простір – це шкільний клас, який у постійному русі. Якщо людина робить свою роботу, якщо їй це подобається, якщо її діти не дратують, що, до речі, дуже важливо, вона входить і спілкується рівно з дітьми, це дійсно для багатьох емоційна підтримка, це просто надає сенс тому, що ми робимо.

Отже, ми поговорили про те, яким чином можна виокремити види кібербулінгу, що це взагалі таке, наскільки це небезпечно для дітей і найголовніше – ми постійно намагалися дати вам інструменти, як конкретними діями можна допомогти дітям, і собі самому при зіткненні з

кіберзагрозами. Те, про що ми говорили для підлітків і дітей загалом, багато в чому може бути використано і для спілкування з дорослими в соціальних мережах, в інтернеті.

Будемо вчитися разом, будемо змінюватися разом, бо у нас є спільне завдання, щоб освіта наших дітей, як би вона не змінювалася у відкритому інформаційному просторі, - була цікавою, корисною і життєздатною.

Успіхів нам!