

Любов Антонівна Найдьонова, заступник директора з наукової роботи, завідувачка лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України

КІБЕРБУЛІНГ Додатки

Табл. 1. Загальні психологічні характеристики імовірного буллера-нападника (за Олвеус, 1993).

<p>Дитина імовірно може бути схильною до буллінгу, якщо вона:</p> <ul style="list-style-type: none">• домінантна особистість, схильна само стверджувати себе з використанням сили;• неврівноважений темперамент, імпульсивний, легко фрустрований;• має більш позитивне ставлення до насильства, ніж більшість дітей з його оточення;• важко підкорюється правилам;• проявляє мало співпереживання тим дітям, які зазнають нападок;• часто ставиться агресивно до дорослих;• добре розмовляє про себе поза межами важких чи незручних ситуацій;• проявляє і проактивну агресію (наприклад, для досягнення мети), і реактивну агресію (зокрема, у відповідь на провокацію).

Табл. 2. Загальні психологічні характеристики імовірної жертви буллінгу (за Олвеус, 1993).

<p>Дитина імовірно може бути жертвою буллінгу, якщо вона:</p> <ul style="list-style-type: none">• зазвичай тиха, обачлива, чутлива дитина, яку можна легко зворушити і фруструвати,• може бути особливо незахищена через недостачу впевненості і страждати від низької самооцінки,• часто має мало друзів і соціально ізольована,• може боятися, що їй заподіють шкоду,• може бути тривожною і пригніченою,• фізично слабкіша, ніж більшість однолітків (особливо важливо для хлопчиків),• вважає, що легше проводити час із дорослими (батьками, вчителями, тренерами), ніж з однолітками.

Табл. 3. Тривожні сигнали – ознаки діагностики буллінгу (за Олвеус, Лімбер, Міхалік, 1999).

Дитина імовірно є мішенню традиційного буллінгу, якщо вона:

- Приходить додому з порваними, пошкодженими чи загубленими частинами одягу, книжок чи інших предметів, які їй належать,
- Має неочікувані поранення, синці, подряпини,
- Має мало друзів, або зовсім їх не має,
- Здається, що боїться збиратися і йти до школи і повертатися, сідати в автобус, брати участь в організованих формах активності однолітків (клуби тощо),
- Обирає довгий нелогічний шлях, коли іде зі школи додому,
- Втрачає інтерес до шкільної роботи, або починає її робити наваго гірше, ніж зазвичай,
- Виглядає пригніченою, сумною, заплаканою, не має настрою, коли приходить додому,
- Часто жаліється на головний біль, болі в шлунку, інші фізичні негаразди,
- Тривожно спить і часто сняться погані сни,
- Втрачає апетит,
- Проявляє тривогу і низьку самооцінку.

Табл. 4. Орієнтовні питання для бесіди з дитиною щодо випадку кібербулінгу(адаптовано за Ковальські, Лімбер, Агатстон, 2008).

Якщо існує імовірність залучення до булінгу в якості агресора:

Розкажи мені, будь ласка, що трапилось?

Про що ти подумав, коли це трапилось?

Які думки прийшли тобі потім, вже після цього випадку?

Як ти думаєш, на кого вплинули твої дії?

Як саме, на твою думку, впливали твої дії на цю людину (цих людей)?

Якщо дитина постраждала:

Якою була твоя реакція, коли ти вперше побачив сайт/лист/тощо?

Як ти себе відчуваєш через те, що сталося?

Що було для тебе найважчим?

Як твої друзі (чи родина) реагували, коли почули, що сталося?

Питання для завершення розмови:

Як ти думаєш, що є головним у тому, що ми обговорювали?

Що ти хочеш бачити результатом нашої розмови?

До підсумкової домовленості бажано включати поради щодо:

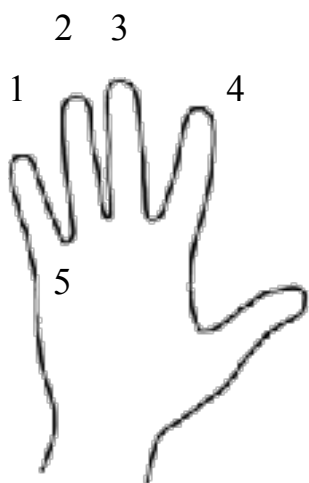
- відшкодування збитків (моральної шкоди)
- способів відновлення благополуччя,
- імовірної помсти,
- правил безпеки,
- часу наступної зустрічі чи звернення при потребі.

Табл. 5. Коректні проблематизації для бесіди з батьками дітей, імовірно залучених до кібер-булінгу (за Ковальські, Лімбер, Агатстон, 2008).

Три бажані кроки в розмові з батьками:

- Ви заперечуєте, що ваша дочка чи син залучались до цих нападів. Але якщо ви раптом помиляєтесь, як саме можна це перевірити?
- Ви обвинувачуєте школу в переоцінці фактів, роздмухуванні проблеми, пояснюєте випадки тим, що «діти є діти». Ви вважаєте, що критика була завжди і якщо це навіть і погано, це не таке велике діло. Але чи дійсно ми і наші діти повинні зустрічатись з цим?
- Ви уважно слухаєте і виражаєте зацікавленість щодо поведінки вашої дочки з однокласниками. Ви погодились прийти і гарантуєте школі свою підтримку в серйозному ставленні до кібер-булінгу. Ви плануєте серйозно обговорити з дочкою її роль в інциденті, який трапився?

Табл. 6. Техніка саморегуляції при зіткненні з загрозою булінгу (адаптовано за К.Рігбі [9])



«П'ять пальчиків» - мнемодіаграма, яка допоможе навіть маленькій дитині пригадати важливі настанови правильної поведінки в ситуації нападу, коли від хвилювання «вилітають з голови» всі поради. Добре працює тому, що власний кулачок нагадує (часто, коли дитина потрапляє в ситуацію булінгу вона гнівається і автоматично стискає кулаки, тут і спрацює інформація, закріплена в попередньому тренуванні за кожним пальчиком).

1 (мізинчик) – ігноруй (думай: «мене це не стосується», не звертай увагу);

2 (підмізинчик) – піди (думай: «мені не подобається це місце, піду в інше», спокійно рушай);

3 (середульший) – розмовляй дружньо (думай: «я керую розмовою, а я добрий», поведь себе як з друзями, що можуть тимчасово помилятися);

4 (вказівний) – говори твердо (думай: «ми точно знаємо, що праві», насправді сила на твоєму боці, бо ти не один);

5 (великий) – розкажуй дорослим (думай: «все це стане відомо», розказати потрібно).

Щоб мнемодіаграма запам'яталась надовго, потрібно повторювати її (на наступний день, на наступний тиждень, на наступний місяць).

Табл. 7. Ефективні анти-булінгові стратегії школи (за Д.Кросс, К.Лі, Х.Монкс)

1. Забезпечення розуміння явища булінгу і кібербулінгу усіма суб'єктами (працівниками школи, учнями, батьками), включаючи:
 - розуміння швидкого розвитку новітніх технологій і умов безпечного їхнього використання,
 - шляхів ефективного реагування дорослих на випадки кібербулінгу, з яким стикається дитина, для збільшення імовірності звернення жертви по допомогу до дорослих,
 - позитивного використання технологій, оскільки уявлення дітей про кіберпростір є важливим чинником їх он-лайн поведінки,
 - загальна обізнаність щодо явища булінгу, цифрової моралі, етикету, соціально-психологічні тренінги, розвиток комунікативних навичок,
 - ефективна поведінка у відповідь на кібербулінг (і в технічному, і в психологічному плані).
2. Розвиток проактивної шкільної політики, планування і практик, спрямованих на:
 - ясну і відповідну шкільну політику і практику, в яких містилось би чітке і сильне повідомлення про шкільну відповідальність за соціально-психологічну безпеку і підтримуючу атмосферу в школі,
 - очікування позитивної поведінки і моральних дій он-лайн (і офлайн також),
 - права і відповідальність всього персоналу школи, учнів, родин за подолання кібербулінгу,
 - ефективні механізми он-лайн повідомлення про кібербулінг і адекватну допомогу у відповідь,
 - делікатний розбір окремих випадків кібербулінгу, особливо якщо вірогідною є ескалація посилення знущань,
 - консультації зі спеціалістами в сфері інформаційно-комунікаційних технологій.
3. Створення і підтримка ресурсного соціального оточення включаючи:
 - забезпечення стратегії позакласної активності дітей, спільних вчинків, спільної творчості - для посилення позитивних міжособистісних зв'язків у школі, які сприяють згуртованості і емоційній підтримці школярів,
 - схвалення підтримуючої культури, яка передбачає активне втручання спостерігачів у випадку булінгу.
4. Захист середовища:
 - сприяння позитивному використанню технологій,
 - доступність технологій для учнів з навчальною і соціальною метою,

- забезпечення спостереження за дітьми в кіберпросторі (дієве модерування),

5. Колаборативні зв'язки школи-сім'ї-громади:

- розвиток координації і узгодженості дій школи і родини для запобігання кібербулінгу,
- схвалення батьківської відповідальності і вміння відслідковувати дитячу он-лайн поведінку і надавати дитині позитивну підтримку
- залучення спеціалістів, які можуть надати консультації щодо питань безпеки середовища і налагодження здорових стосунків,
- розбудова зв'язків зі спеціалістами з інформаційних технологій, правового захисту тощо.

Табл. 8. Система багаторівневої шкільної антибулінгової програми (за Д.Ольвеусом)

Загальний рівень:

- обізнаність і залученість дорослих

Рівень школи в цілому:

- загальношкільне опитування
- загальношкільна конференція (або день)
- ефективна супервізія через певний час
- заснування дискусійних груп для працівників школи
- формування координаційних груп представників

На рівні класу

- впровадження правил класу проти булінгу
- тематичні зустрічі учнів класу
- тематичні зустрічі учнів і батьків

На індивідуальному рівні

- серйозні бесіди з буллерами і жертвами
- серйозні бесіди з батьками дітей-буллерів і жертв
- розробка індивідуальних планів втручання

Табл. 9. Напрями роботи з батьками жертв булінгу (адаптовано за К.Рігбі)

Батьки – вчителі життя, щоб подолати булінг потрібно:

1. Створити друзів (це головне джерело емоційної підтримки)
 - a. забезпечити свободу зустрічей дитини з іншими (з тими, хто потенційно може стати друзями)
 - b. навчити дитину вмінням, які сприятимуть її включенню в спільні справи, ігри, особливо командні)
 - c. усвідомити, що є діти, які мають уподобання, не схожі на інтереси більшості (наприклад, замість бігати в футбол хлопчик хоче грати на скрипці, потрібно організувати контакт з дітьми, що мають схожі інтереси, це може стати основою кріпкої довготривалої дружби)
 - d. важливіше того, що ви кажете дитині, може бути лише те, що ви разом з нею робите. Те, що ви кажете про потенційних друзів, коли вони ідуть – важливе повідомлення дитині
 - e. приклад ваших стосунків із вашими друзями важливий для дитини
 - f. слухайте дитину, час витрачений на слухання може бути навіть важливіший, ніж час, витрачений на наймудріші поради
 - g. визнайте, що дитина може знати своїх друзів краще, ніж ви, будьте обережні в своїх оцінках.
2. Збільшити впевненість дитини в собі
 - a. Навіть якщо відчуваєш долю невпевненості, поведінка не обов'язково має це всім демонструвати, можна навчитись впевненій поведінці
 - b. Розрізнення впевненості і агресивності: впевненість – це відстоювання своїх прав (в тому числі бути наодинці, в цьому немає нічого поганого), агресія – це шукати, як нанести шкоду іншому
 - c. Навчати навичкам запобігати атакам корисніше, ніж вмінням відбивати атаку,
 - d. Конфлікти можна розв'язувати різними способами, силу має не тільки твердий камінь, але і м'яка вода
3. Розвивати комунікативні навички
 - a. Розуміти правильно, що інші відчувають і думають, перевіряти
 - b. Розширювати уявлення про те, що є підходящим способом реагування на почуття і думки інших, шукати можливі інші дії, розширювати репертуар поведінки
4. Розвивати життестійкість, пружність
 - a. Кажіть дитині, що любите її тому, що вона є, а не за щось
 - b. Не фальшуйте свої судження тільки для того, щоб дитина почувалася добре
 - c. Ставтеся до дитини з повагою, не принижуйте її, це стане її персональним капіталом гідності в стосунках з іншими

- d. Підтримуйте інтереси дитини, сприяйте їх формуванню і поглибленню, майстерність в сфері хобі дає відчуття самоповаги
 - e. Перетворюйте проблему на виклик, а не катастрофу
 - f. Кожен час від часу потребує емоційної підтримки, варто звертатися по допомогу
 - g. Все має сенс, навіть якщо ми сьогодні його не можемо зрозуміти, зажди це стає ясным завтра
5. Допоможіть дитині розпізнати причини упередженого ставлення до неї
- a. можливо, це насправді конфлікт оточення з цінностями вашої родини
 - b. можливо, причина в етнічних стереотипах, економічній нерівності, інших соціальних характеристиках, на які дитина не може вплинути
 - c. світ іде до подолання дискримінації і упередженості
6. Навчіть дитину бути незалежною від негативного впливу групи
7. Допоможіть правильно визначати, що є смішним, а що таким не є.
8. Підтримуйте бажання допомогти іншим (це найкращий спосіб подолати віктимність)
9. Пам'ятайте золоте правило: нікому не роби те, що не хотів би, щоб сталося з тобою.

Табл. 10. Напівпроективна методика дослідження цькування СИТУАЦІЯ (Л.А.Найдьонова)

СИТУАЦІЯ

"Мене перестріли дівчата на дискотеці , оточили колом і почали дражнити, погрожувати, що поб'ють, насакувати. Вони не били мене, а тільки лякали. Я не могла втекти через це коло. Я робила вигляд, що їх не помічаю, а вони іще більше біснувалися. Я відчувала безпорадність. Я слабша за весь цей натовп."

1. В моєму власному досвіді я зустрічалась (зустрічався) із такими ситуаціями

Завжди	часто	Інколи	один раз	не пам'ятаю	Ніколи

2. Це відбувалось:

	завжди	часто	інколи	один раз	не пам'ятаю	Ніколи
В школі						
В дворі (на вулиці)						
На дискотеці						
В інших місцях						

3. Коли я зустрічалась із такими ситуаціями:

	завжди	часто	інколи	один раз	не пам'ятаю	Ніколи
Я осторонь спостерігала (спостерігав) таку ситуацію, не втручаючись в неї						
Я попадала (попадав) в таку ситуацію як жертва						
Я попадала (попадав) в таку ситуацію як учасник кола						
Я приєднувалась (приєднувався) до тих, хто оточує колом жертву						
Я мимоволі ставала (ставав) тим, за ким всі йшли проти жертви.						
Я організувала (організував) ситуацію такого впливу на тих, хто мене дуже дратував						
Я організувала (організував) ситуацію спільного впливу на тих, кого вважав вартим такого покарання						

4. Коли дорослі ставали свідками таких ситуацій

	завжди	часто	Інколи	один раз	не пам'ятаю	ніколи
Вони не втручались						
Вони втручались, щоб це не відбувалось при них (розганяли)						
Вони втручались, з'ясовуючи причини						
Вони втручались, стаючи на захист жертві						
Вони втручались, приєднуючись до кола проти жертви						
Дорослі не були свідками						
Діти звертались до них по допомогу						

5. Це траплялось, коли мені було _____ років, зараз мені _____ . Стать _____

/2 частина/

Дайте, будь ласка, розгорнуту відповідь на декілька запитань:

1. Як Ви вважаєте, що може бути причиною такої ситуації?
2. Як Ви вважаєте, що може бути наслідком такої ситуації?
3. Як Ви вважаєте, що переживає жертва такої ситуації під час нападу?
4. Що ви можете поради робити жертві в такій ситуації?
5. Що буде наслідком такої поведінки жертви, як Ви порадили вище?
6. Чи існують на Вашу думку довготривалі наслідки такої ситуації для жертви (які)?
7. Як Ви вважаєте, яка підтримка необхідна жертві, яка часто потрапляє в такі ситуації?
8. Як Ви вважаєте, хто і яку допомогу може надати жертві?
9. Як Ви вважаєте, що переживають учасники кола під час ситуації нападу і потім?
10. Як Ви думаєте, чи можуть бути для учасників нападу якісь довготривалі наслідки (які)?
11. Які наслідки таких групових нападів можуть бути для всього колективу, в середині якого часто відбуваються такі ситуації?
12. Чим можуть допомогти дорослі (батьки, вчителі)?

