

Кібербулінг

- **КІБЕРБУЛІНГ** (віртуальне знущення) - це новітня форма агресії, що передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину з використанням інформаційно-комунікаційних засобів: мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж тощо.
- – це напади з метою нанесення психологічної шкоди

ТИПИ (за Робін Ковальські, С'юзан Лімбер і Патріція Агатстон)

- Флеймінг (перепалки)
- Тролінг (нападки)
- Наклепи (обмовлення)
- Перевтілення (самозванство)
- Ошуканство (видурювання персональної інформації для відкритої публікації)
- Остракізм (бойкот, ізоляція)

КІБЕРБУЛІНГ «кібер-булінг»

- Походить з англійської мови, створено від двох слів: *кібер* (позначає віртуальне опосередковане комп'ютером середовище) і *булінг* (походить від англ. bull – бик, бугай, а в переносному значенні – дуже велика, сильна чи агресивна персона; і позначає процес лютого, завзятого нападу; близькі за смыслом дієслова українською мовою - роз'ятрювати, задирати, знущатися, прискіпуватися, провокувати, дошкуляти, тероризувати, цькувати та ін.).

Шкільний булінг

• 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."

- кібербулінг вищій там, де відсутні програми боротьби із шкільним булінгом, оскільки ці явища досить пов'язані

**Табл. 1. Загальні психологічні
характеристики імовірного булера-
нападника (за Олвеус, 1993)
Діти іна імовірно може бути схильною до булінгу,**

якщо вона:

- 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 підконтроляти і паяти пам.

Табл. 2. Загальні психологічні характеристики імовірної жертви

Буддінґу (за Олверса, 1993)
Дитина імовірно може бути жертвою булінґу, якщо вона:

- 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 проволити час із порослими (батьками).

Табл. 3. Тривожні сигнали – ознаки діагностики булінгу (за Олвеус, Лімбер,

Міхалік, 1999)

Діти на зворотному боці сторінки
Діти на зворотному боці сторінки

- Приходить додому з порваними, пошкодженими чи загубленими частинами одягу, книжок чи інших предметів, які їй належать,
- Має неочікувані поранення, синці, подрипини,
- Має мало друзів, або зовсім їх не має,
- Здається, що боїться збиратися і йти до школи і повертатися, сидати 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,

Табл. 4. Орієнтовні питання для бесіди з дитиною щодо випадку кібербулінгу (адаптовано за Ковальчук Дімберґоскі Аґатстён, 2008).

- 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 почувавеш через те, що сталося?

Табл. 4. (продовження)

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

Залучення до кібербулінгу (за
Ви бажати кроки розмови з батьками.
Коваченські, Дімбур, Агагелуну, 2008) **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 явищем?
- Ви уважно слухаєте і виражаєте зацікавленість щодо поведінки вашої дочки з однокласниками. Ви погодились прийти і гарантуєте школі свою підтримку в серйозному ставленні до кібербулінгу. Ви плануєте серйозно обговорити з дочкою її роль в

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

- «П'ять пальчиків» - мнемограма, 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

- 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

Табл. 8. Система багаторівневої шкільної антибулінгової програми (за

Додаток А)

- 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