



Жанна СТРАШНЮК,
завідувачка обласного навчально-методичного центру психологічної служби
ХОІППО ім.А.Назаренка

Діана ПИВОВАР,
методистка обласного навчально-методичного центру психологічної служби
ХОІППО ім.А.Назаренка

Превенція та протидія булінгу/кібербулінгу в закладах освіти

У період війни проблема булінгу/кібербулінгу набуває особливої актуальності через зростання психологічного навантаження на дітей, здобувачів освіти та посилення агресії, конфліктності, зокрема і в цифровому просторі. Важливо створити безпечне освітнє середовище та навчати дітей, молодь протидіяти цькуванню, адже наслідки булінгу/кібербулінгу можуть бути надто важкими в умовах стресу та невизначеності.

Актуальність попередження булінгу/кібербулінгу в період війни:

- Збільшення стресу і тривоги. Війна та її наслідки викликають у дітей відчуття страху, тривоги та стресу, що може проявлятися у вигляді агресивної поведінки й цькування.

- Зміни у соціальній взаємодії. Війна змінює динаміку соціальних взаємодій, що може призвести до виникнення нових форм булінгу/кібербулінгу, або загострення вже існуючих.

- Психологічні наслідки. Діти та підлітки, які є особливо чутливою категорією, можуть відчувати більший вплив психологічних наслідків війни (стрес, тривоги, депресію та інші психологічні проблеми), що робить їх більш вразливими до булінгу/кібербулінгу.

- Порушення освітнього процесу. Булінг/кібербулінг може перешкоджати нормальному навчанню й соціалізації дітей, що є особливо критичним в умовах війни, коли діти потребують стабільності та підтримки.

- Формування негативних моделей поведінки. Діти, які стають свідками булінг/кібербулінгу або самі беруть у ньому участь, можуть засвоювати деструктивні моделі поведінки, що можуть впливати на їхнє подальше життя.

- Використання онлайн-простору для цькування. Війна може призвести до збільшення використання онлайн-простору для булінгу, зокрема, через поширення чуток, дезінформації та інших форм кібербулінгу.

В роботі з цією проблематикою варто опиратись на нормативно-правові документи, які регулюють діяльність закладів освіти з протидії булінгу/кібербулінгу:

- Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII «Про освіту»

- Закон України від 18.12.2018 № 2657-VIII «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)»

- Закон України від 06.06.2024 № 3792-IX «Про внесення змін до деяких законів України щодо запобігання насильству та унеможливлення жорстокого поводження з дітьми», набув чинності 06.10.2024 року

- Указ Президента України № 195/2020 від 25.05.2020 «Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі»

- Наказ МОН України від 28.12.2019 №1646, зареєстровано в Міністерстві юстиції України 03.02.2020 за №111/343994 «Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) та застосування заходів виховного впливу в закладах освіти»

- Наказ МОН України від 26.02.2020 № 293 «Про затвердження плану заходів, спрямованих на запобігання та протидію булінгу (цькуванню) в закладах освіти»

- Наказ Міністерства внутрішніх справ № 488 від 25.06.2020 «Про затвердження Змін до Інструкції з організації роботи підрозділів ювенальної превенції Національної поліції України»

- Лист МОН України від 18.05.2018 № 1/11-5480 «Методичні рекомендації щодо запобігання та протидії насильству»

- Лист МОН України від 29.12.2018 №1/9-790 «Щодо організації роботи у закладах освіти з питань запобігання та протидії домашньому насильству та булінгу»

- Лист МОН України від 29.01.2019 № 1/11-881 «Рекомендації для закладів освіти щодо застосування норм Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню) від 18.12.2018 № 2657-VIII»

- Лист МОН України від 20.03.2020 № 6/488-20 «Про план заходів, спрямованих на запобігання та протидію булінгу (цькуванню) в закладах освіти»

- Лист МОН України від 13.04.2020 № 1/9-207 «Роз'яснення щодо застосування наказу Міністерства освіти і науки України від 28.12.2019 № 1646»

- Лист МОН України від 14.08.2020 № 1/9-436 «Про створення безпечного освітнього середовища в закладі освіти та попередження і протидії булінгу (цькуванню)»

- Лист МОН України від 19.09.2024 №1/17118-24 «Про міжвідомчий алгоритм взаємодії щодо превенції та протидії булінгу (цькування)»



- Лист МОН України від 28.10.2024 №1/20063-24 «Про інформування щодо повідомлення про булінг»

Стратегічною ціллю законопроектів та чинних нормативно-правових документів є формування середовища, вільного від насильства та жорстокого поводження з дитиною.

Корисною є інформація щодо певних аспектів роботи в ситуації булінгу, насилля: «Алгоритм взаємодії щодо превенції та протидії булінгу в закладах освіти» <https://salo.li/0F97D89>.

Булінг – соціально-педагогічна, психологічна проблема сучасності. Це соціальне явище, притаманне в більшості організованих групам, а в освітніх закладах зустрічається доволі часто. Булінг – не нове явище, але багато років наше суспільство ігнорувало його, мінімізуючи, не помічаючи вплив цькування в школах між дітьми або щодо дітей зі сторони працівників школи. Нам не вистачало розуміння того, що це таке, і як це у перспективі негативно, травматично може впливати на формування особистості. Сьогодні ми усвідомлені, що кожен із нас повноцінно розвивається тільки тоді, коли відчуває себе фізично та психологічно у безпеці.

Булінг (цькування) – психологічне, фізичне, економічне чи сексуальне насильство, тобто будь-яке умисне діяння (дія або бездіяльність), у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, яке систематично вчиняється особою стосовно дитини, з якою вони є членами одного колективу, або дитиною стосовно іншого учасника одного колективу та яке порушує права, свободи, законні інтереси потерпілої особи та/або перешкоджає виконанню нею визначених законодавством обов'язків (Закон України «Про внесення змін до деяких законів України щодо запобігання насильству та унеможливлення жорстокого поводження з дітьми» від 06.06.2024 року, набув чинності 06.10.2024).

Класична структура булінгу включає переслідувача («булера»), потерпілу особу «мішень», спостерігачів («нейтральні учасники», «помічники переслідувачів» і «захисники потерпілої особи»).

Типовими ознаками булінгу (цькування) є:

- систематичність (повторюваність) діяння;
- наявність сторін – кривдник (булер), потерпілий (мі-

шень булінгу), спостерігачі;

- наслідки у вигляді психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страх, тривога, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника, та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого»;

- ключовою ознакою саме булінгу є бажання завдати шкоди, принизити дитину.

Основні причини булінгу можна виокремити в групи: особистісні, сімейні, ситуативні, соціокультурні і суспільні.

Мотивацією до булінгу дуже часто стають заздрість, жага помсти, боротьба за лідерство в колективі, потреба нейтралізації суперника, зіткнення різних цінностей, поглядів на життя, субкультур, агресивність, наявність психічних і фізичних вад у жертви, бажання принизити, самоствердитися. Деякі дослідники звертають увагу на інакшість, синдром дефіциту уваги, розлади поведінки, спосіб поведінки (активність/пасивність, експресивність/закритість), посттравматичний стресовий розлад, спосіб завоювати авторитет, заздрість; відсутність предметного дозволу. Дуже часто булерами стають діти, які потерпають від жорстокого поводження з ними в родині, з боку дорослих.

Чинники, які впливають на агресивні та жорстокі прояви поведінки в учнівської молоді:

- вплив психологічних наслідків війни;
 - негативний вплив ЗМІ на молодь;
 - поширення культу насильства на телебаченні, в соціальних мережах, суспільстві;
 - низький рівень виховання, байдужість з боку батьків;
 - низький рівень правової культури та грамотності населення;
 - комп'ютерні ігри, що пропагують насильство.
- Виокремлюють такі види булінгу:
- фізичний (штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, нанесення тілесних пошкоджень);
 - психологічний (принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміка обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж);
 - економічний (крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей, вимагання грошей);

- сексуальний (принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, фільмування у переодягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти);

- кібербулінг (приниження за допомогою мобільних телефонів, Інтернету, інших електронних пристроїв).

Норвезький психолог Дан Ольвеус у своїй книзі «Булінг в школі: що ми знаємо і що ми можемо зробити?» дуже чітко визначає типові риси здобувачів освіти, які є сторонами булінгу.



Типові риси булерів:

- відчують сильну потребу панувати, підпорядковувати собі інших, задля задоволення власних потреб і цілей;
- імпульсивні;
- часто зухвалі та агресивні навіть з дорослими;
- не виявляють співчуття до своїх жертв;
- якщо це хлопці, вони зазвичай фізично сильніше всіх в групі.

Типові риси потерпілих від булінгу:

- вразливі, полохливі, замкнуті;
- часто тривожні, невпевнені в собі, мають низьку самооцінку;
- схильні до депресії, частіше за ровесників думають про самогубство;
- не мають друзів серед однолітків, частіше спілкуються з дорослими, або з молодшими за віком.

Через різні причини багато дітей не повідомляють про пережите насильство або булінг. Тому важливу роль у виявленні фактів відіграє спостережливість педагогів та інших працівників закладу освіти, уважне ставлення до учнів і здатність вчасно помітити симптоми неблагополуччя в їх поведінці та настрої.

Припустити, що дитина знаходиться в стані стресу, викликаного конфліктами і насильством, можна за такими ознаками:

- пропуски занять або певних уроків; запізнення на заняття, відмова від участі в позаурочних заходах без об'єктивних причин або з надуманих причин;

- часті скарги на погане самопочуття на заняттях;
- замкнутість, уникнення друзів, однокласників, самоізоляція або ізоляція з боку інших учнів;
- зниження успішності, втрата інтересу до навчання та іншої діяльності;
- недовіра до однолітків і дорослих, низька самооцінка, невпевненість у собі;
- неухважність, забудькуватість, нездатність концентруватися;
- постійний або частий стан тривожності, напруженості; лякливості, страх гучних звуків і різких рухів;
- постійний або частий поганий настрій, стан пригніченості, або, навпаки, гіперактивність, дратівливість, агресивність; різкі і безпричинні перепади настрою;
- втрата або псування особистих речей (мобільного телефону, рюкзака, підручників), синці, розірваний або зім'ятий одяг;
- відмова пояснити причини описаних вище станів і поведінки або неправдоподібні пояснення.

Цей список не є вичерпним, але багато з цих ознак – специфічні для насильства. Якщо ж ці ознаки очевидні, вчителю спільно з психологом закладу освіти необхідно з'ясувати їх причини: довірливо і конфіденційно поспілкуватися з учнем, його батьками, друзями й зробити це максимально тактовно, щоб своїми діями не погіршити його стан, не завдати додаткової травми.

В ситуації цькування здобувачі освіти мають неодмінно звертатися за допомогою до дорослих, якщо дії кривдників можуть завдати серйозної шкоди фізичному та психічному здоров'ю.

Підлітки часто намагаються самостійно впоратись із деякими ситуаціями. В таких випадках психологи радять:

- Ігноруйте кривдника. Якщо є можливість, намагайтесь уникнути сварки, зробіть вигляд, що вам байдуже і йдіть геть. Така поведінка не свідчить про боягузтво, адже, навпаки, іноді зробити це набагато складніше, ніж дати волю емоціям.

- Якщо ситуація не дозволяє вам піти, зберігаючи спокій, використовуйте гумор. Цим ви зможете спантеличити кривдника/кривдників, відволікти його/їх від наміру дошкулити вам.

- Стримуйте гнів і злість. Адже це саме те, чого домагається кривдник. Говоріть спокійно і впевнено, покажіть силу духу.

- Не вступайте в бійку. Кривдник тільки й чекає приводу, щоб застосувати силу. Чим агресивніше ви реагуєте, тим більше шансів опинитися у загрозливій для вашої безпеки і здоров'я ситуації.

- Не соромтесь обговорювати такі загрозливі ситуації з людьми, яким ви довіряєте. Це допоможе вибудувати правильну лінію поведінки і припинити насилля.

Що можуть зробити батьки. Якщо дитина все-таки підтвердила в розмові, що вона стала жертвою булінгу, то скажіть їй:

- Я тобі вірю (це допоможе дитині зрозуміти, що Ви повністю на її боці).

- Мені шкода, що з тобою це сталося (це допоможе дитині зрозуміти, що Ви переживаєте за неї і співчуваєте їй).

- Це не твоя провина (це допоможе дитині зрозуміти, що її не звинувачують у тому, що сталося).

- Таке може трапитися з кожним (це допоможе дитині зрозуміти, що вона не самотня: багатьом її одноліткам

доводиться переживати залякування та агресію в певний момент свого життя).

- Добре, що ти сказав мені про це (це допоможе дитині зрозуміти, що вона правильно вчинила, звернувшись за допомогою).

- Я люблю тебе і намагатимуся зробити так, щоб тобі більше не загрожувала небезпека (це допоможе дитині з надією подивитись у майбутнє та відчувати захист).

Що можуть зробити педагогічні працівники.

Типовий алгоритм ведення діалогу з дитиною, яка постраждала від насильства може бути таким:

1. Встановити довірливі стосунки між дитиною та дорослим – «Я тобі вірю». Багато дітей не можуть розповісти дорослим про те, що сталося, оскільки бояться, що вони їм не повірять. Причина цих страхів криється в тому, що кривдник/кривдниця/агресор/агресорка зазвичай авторитетніші та сильніші за постраждалу дитину.

2. Виявити співчуття – «Мені шкода, що це сталося». На другому етапі дитина повинна відчувати, що їїчують, їй співчують, розуміють думки та почуття, які у неї виникають.

3. Зменшити відчуття провини – «Ти не винен/не винна в тому, що сталося». Це третій крок, який спрямований на те, щоб дитина почувалася комфортно та безпечно. Дорослий не повинен засуджувати, негативно оцінювати поведінку дитини.

4. Підтримати та схвалити поведінку дитини: «Добре, що ти розповів/розповіла про це». Позитивна, емоційна підтримка, підкріплення бажання знайти вихід із ситуації насильства є важливими моментами цього етапу. Дитині потрібна допомога в подоланні страхів, які виникають після розкриття фактів насильства.

5. Знайти резерви підтримки та допомоги – «Подумай, кому ще ти можеш розповісти про те, що сталося/відбувається?». Важливо показати дитині, що є люди, організації, яким можна довіритися й отримати від них допомогу і підтримку (родичі, знайомі, вчителі, сусіди, служби соціального захисту, поліція, органи опіки й піклування тощо).

6. Створити умови для припинення насильства та виробити стратегію поведінки – «Давай подумаємо, що ми можемо зробити, щоб попередити подібні дії». Тут потрібно з'ясувати внутрішні резерви дитини. Потім знайти разом з нею нові шляхи виходу із ситуації, що склалася. Часто дитина не бачить виходу, і їй здається, що проблему неможливо розв'язати. Тому важливо розпочати обговорення, під час якого спрямувати її на пошук альтернативних рішень. Роблячи вибір, дитина бере на себе відповідальність і, таким чином, у неї підвищується мотивація до активних дій. Але разом із цим дитині слід дати зрозуміти, що гарантій того, що ситуація не повториться, немає.

7. Підтримати в рішучості. Звертатися по допомогу та за підтримкою щоразу, коли є потреба, – «Ти можеш звертатися до мене стільки, скільки вважатимеш за необхідне». Чітко демонструйте позицію, що немає жодних обставин, якими можна було б виправдати насильницьку поведінку. Звертайтеся до дитини спокійним тоном, уникаючи активних проявів емоцій, незалежно від змісту запитання. Якщо дитина плаче, дозволяйте їй це робити. Скажіть, що це цілком нормальна реакція. Стежте, щоб ваша розмова була довірливою. Визначтеся із дитиною, яка інформація має залишитися конфіденційною, а яка може бути розголошена. Повідомте, яку інформацію ви зобов'язані будете

передати державним структурам. Не забудьте наприкінці розмови поцікавитися, чи хоче дитина ще щось сказати чи дещо запитати у вас.

Для успішної боротьби з насильством у закладі освіти необхідно:

- усім членам шкільної спільноти діяти єдиною думкою, що насильство, цькування, дискримінація за будь-якою ознакою, сексуальні домагання і нетерпимість у закладі освіти є неприйнятними;

- знати про те, в яких формах може виявлятися насильство й цькування і як від нього страждають люди;

- спільно з учнями виробити загальношкільні правила та правила поведінки у класі. Правила мають бути зрозумілими, точними і короткими, складеними в позитивному ключі «як треба», а не як «не треба» поводитися;

- розробити дисциплінарні заходи виховного, а не карального характеру. Осуд, зауваження, догана мають бути спрямовані на вчинок учня і його можливі наслідки, а не на особистість порушника правил;

- жоден випадок насильства або цькування і жодну скаргу не залишати без уваги. Здобувачам освіти важливо пояснити, що будь-які насильницькі дії, образливі слова є недопустимими. Реакція має бути негайною (зупинити бійку, припинити знущання) та більш суворою у разі повторних випадків агресії;

- аналізуючи ситуацію, з'ясувати, що трапилося, вислухати обидві сторони, підтримати потерпілого й обов'язково поговорити із кривдником, щоб зрозуміти, чому він/вона так вчинили, що можна зробити, щоб таке не повторилося. До такої розмови варто залучити шкільного психолога;

- пояснити дітям, що навіть пасивне спостереження за знущанням і бійкою надихає кривдника продовжувати свої дії. Свідки події мають захистити мішень насильства і, якщо треба, покликати на допомогу дорослих;

- запровадити механізми повідомлення про випадки насильства. Ці механізми мають забезпечувати учням підтримку і конфіденційність;

- для успішного запобігання й протидії насильству проводити заняття з навчання навичок ефективного спілкування та мирного розв'язання конфліктів.

Для ефективної профілактики булінгу в закладі освіти варто спланувати роботу за напрямками:

1. Ознайомлення учасників освітнього процесу з особливостями поширення та наслідками від таких негативних явищ як «насилля», «булінг», «цькування», «залякування» тощо.

2. Систематична просвітницька робота щодо запобігання булінгу та насильства (проведення занять, тренінгів, лекцій, круглих столів, бесід, диспутів, годин спілкування, акцій, конкурсів, кінолекторіїв із запрошенням до участі в них представників правоохоронних органів, громадських організацій, соціальних служб та інших).

3. Формування правових знань та правової поведінки учнів, відповідального ставлення до свого життя і життя іншої людини.

4. Формування в учасників освітнього процесу навичок ідентифікації та розпізнавання насильства, булінгу.

5. Створення безпечного освітнього середовища задля комфортного перебування дітей в закладі освіти.

6. Налагодження тісної співпраці з соціальними службами, Національною поліцією, службами у справах дітей, волонтерами, позашкільними установами, громадськими організаціями та ін.

7. Формувати навички вирішення конфліктних ситуацій шляхом примирення сторін (шкільна медіація).

З розвитком сучасних інформаційних технологій набув поширення ще один вид булінгу – кібербулінг. В наш час кіберпростір став частиною щоденних практик та важливим чинником соціалізації. Мережа Internet використовується молоддю не лише з пізнавальною метою, а й з рекреаційною. Спілкування у чатах, інтернет-серфінг та онлайн-ігри для молоді стають все більш бажаним проведенням вільного часу. Але, як і звичайна реальність, світова павутина несе величезну кількість прихованих загроз для користувача, які можуть серйозно нашкодити його життю. І якщо дорослі люди завдяки своєму досвіду або рівню інформаційної гігієни можуть оминати ці загрози, діти залишаються беззахисними перед негативними сторонами інтернету.

Фахівці дитячого фонду ООН UNICEF виділяють три основні форми ризику, які загрожують дітям в Інтернеті: контент, контакт і поведінка.

Загроза неприйняттого контенту – найбільш поширена через величезну кількість матеріалів у мережі порнографічного змісту, зображень і відео зі сценами насильства, матеріалів, що розпалюють ненависть та дискримінацію, а також веб-сайти, які пропагують вживання алкоголю/наркотиків, самоушкодження або самогубство.

Загрозу небезпечних контактів для дітей становить спілкування з дорослими, які переслідують різні сексуальні цілі: хочуть схилити дитину до певних дій або шантажують її за допомогою психологічного тиску. Експерти називають це терміном «сексторшн». Таким чином зловмисники, наприклад, можуть погрожувати розіслати інформацію або відверті фотографії, які отримали від дитини раніше, друзям і близьким, якщо не отримають певну суму грошей.

Також небезпеку може представляти секстинг – пересилання знімків, відео або повідомлень дітей з інтимним змістом. Діти можуть надсилати такі матеріали як знайомим, так і не знайомим їм в реальному житті людям.

І останній ризик – поведінковий. В цьому випадку діти самі можуть виступати творцями ризикованого контенту або бути «небезпечним» контактом. У більшості випадків така загроза стосується кібербулінгу – цифрове цькування однолітків і створення матеріалів, що викликають ненависть до інших дітей.

Дорослим варто пам'ятати, що загрозу може становити цілком безпечне, на перший погляд, перебування дітей вдома. Адже нестачу реального спілкування діти і підлітки компенсують тривалішим використанням гаджетів. Водночас в їхньому онлайн-житті можуть відбуватися небезпечні події. Тому фізична присутність дитини поряд не повинна впливати на пильність дорослих членів родини.

У нагоді стануть правила, які допоможуть захистити дитину в інтернеті:

1. Антивірус і блокування спливаючих вікон. Це базове правило дозволяє відфільтрувати велику частину вірусного контенту та шкідливих сайтів.

2. Особиста інформація завжди має бути прихованою. Не забудьте також відключити геолокацію на фотографіях, у месенджерах та при додаванні публікацій у соцмережах.

3. Закладки. Покажіть дітям безпечні сайти, де вони можуть послуhati музику, подивитися фільм, скачати гру. Додайте їх в закладки, щоб дитині було зручно знаходити дозволені сайти.

4. Надійні паролі. Оберіть надійні паролі, які складно



вгадати. Обов'язково розкажіть дитині, що паролі не можна давати нікому, крім батьків, навіть кращим друзям.

5. Навчіть дитину остерігатися незнайомих, які пропонують подарунки. Поясніть дитині, що інтернет-шахраї – це такі ж небезпечні злочинці тільки вони вриваються в будинок не вибиваючи двері, а просто через Інтернет.

6. Пояснюйте дитині про безпеку в інтернеті на прикладі реального світу. Коли ти заходиш в інтернет з чужого комп'ютера, не забувай виходити зі своїх облікових записів.

7. Дружись зі своєю дитиною у соцмережах. Якщо дитина публікує фотографії або коментарі, які їй соромно було б показати батькам – ймовірно, що цим записам не місце в інтернеті, де їх можуть побачити інші люди.

8. Обговоріть з дитиною всі можливі небезпеки інтернету і план дій на випадок, якщо дитина зіткнеться з проблемою.

9. Налаштування приватності. Допоможіть дітям закрити свою сторінку від незнайомих. Відфільтруйте тих, хто може бачити або коментувати фотографії або писати повідомлення вашій дитині.

10. Спілкування в інтернеті. Розкажіть, що додавати людей, яких дитина не знає – небезпечно. Нехай дитина завжди перевіряє запити на дружбу і ніколи не погоджується на приватний чат з незнайомцем.

11. Відчуття безпеки. Скажіть дитині, що якщо побачене в мережі викличе в неї дискомфорт, відчуття небезпеки або тривоги – їй варто одразу закрити веб-сторінку, вимкнути комп'ютер і негайно звернутися до когось з дорослих.

12. Особисті та інтимні фотографії. Дитина повинна знати, що публікувати, пересилати або продавати особисті фотографії не можна нікому.

13. Якщо тобі погрожують – завжди звертайся до батьків. Дайте дитині зрозуміти, що ви завжди на її боці. Агресію і залякування ви не лише втратите довіру дитини, але й досягнете того, що в разі реальних проблем вона буде боятися звернутися до вас.

14. Гроші в інтернеті. Поясніть, що робити покупки онлайн можна тільки разом з батьками.

15. Ніколи не відкривай листи, які приходять з невідомих імейлів. Вони можуть містити віруси або фішингові посилання.

16. Стежте за спільнотами, в яких сидить дитина. В інтернеті існують цілі групи, що нав'язують дитині поведінку, яка може її травмувати.

17. Не пиши того, про що пошкодуєш пізніше. Важливо, щоб дитина знала та пам'ятала: в інтернеті нічого не можна видалити.

18. Тести та додатки з доступом до особистих даних. В інтернеті та соцмережах безліч тестів та додатків з доступом до особистої інформації. Маючи таку інформацію, акаунт можуть запросто зламати.

19. Будуйте довірливі стосунки. Розкажіть про те, як правильно користуватись сайтами і додатками. Обговоріть небезпеку взаємодії з незнайомцями в інтернеті і нагадайте, що люди не завжди говорять правду..

20. Останнє та, мабуть, найважливіше – кібербулінг. Кіберхуліганство – термін, який використовується для того, аби описати інформаційні атаки на дитину через Інтернет. На відміну від традиційного хуліганства, якого дитина може уникнути, знаходячись вдома, стати жертвою кіберхуліганства можна й у власній оселі на очах у батьків. На жаль, багато дорослих навіть і не підозрюють про це.

Кібербулінг – один із різновидів булінгу (цькування). Це така форма агресії, що передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину дистанційно, без фізичного насильства (на відміну від булінгу) з використанням інформаційно-комунікаційних засобів: мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж тощо.

Типові ознаки кібербулінгу не відрізняються від ознак булінгу.

До найпоширеніших видів кібербулінгу належать:

- використання особистої інформації;
- анонімні погрози;
- телефонні дзвінки з мовчанням;
- хепіслепінг;
- обмовлення або зведення наклепів;
- переслідування;
- тролінг;
- флеймінг;
- онлайн-грумінг;
- секстинг.

Під використанням особистої інформації слід розуміти «зламування» поштових скриньок, серверів, сторінок у соціальних мережах з метою отримання особистої інформації про людину та переслідування її чи розповсюдження спаму.

Анонімні погрози полягають у надсиланні листів на електронну пошту своєї жертви з повідомленнями загрозливого змісту. Іноді ці погрози мають образливий характер із вульгарними висловами і ненормативною лексикою.

Телефонні дзвінки з мовчанням бентежать дитину, вона не знає як і, головне, від чого потрібно захищатись.

Хепіслепінг – насильство заради розваги. Яскрава особливість – звичка знімати насильство на камеру для подальшого розповсюдження в мережі.

Обмовлення або зведення наклепів – це поширення принизливої, неправдивої інформації з використанням комп'ютерних технологій. Це можуть бути і текстові повідомлення, і фото (використання фотошопу), і пісні, які змальовують жертву у неприйнятній манері.

Кіберпереслідування відбуваються за допомогою мобільного зв'язку або електронної пошти. Хулігани можуть тривалий час переслідувати свою жертву, завдаючи брудних образ принизливого характеру або шантажуючи будь-якими таємними фактами.

Тролінг здійснюється шляхом розміщення в інтернеті (на форумах, у блогах) провокаційних повідомлень із метою викликати флейм, тобто конфлікти між учасниками, взаємні образи.

Флеймінг – це улюблений метод «тролів» (провокаторів), що полягає в обміні короткими, гнівними і запальними репліками між двома чи більше учасниками, використовуючи комунікаційні технології. Частіше за все розгортається в «публічних» місцях інтернету: чатах, форумах, дискусійних групах, спільнотах. Інколи він перетворюється у затяжну війну.

Онлайн-грумінг – це побудова в мережі інтернет дорослим або групою дорослих осіб довірливих стосунків із дитиною (підлітком) із метою отримання її інтимних фото/відео та подальшим її шантажуванням про розповсюдження цих фото. Це робиться з метою отримання грошей, більш інтимних зображень чи навіть примушування до особистих зустрічей.

Секстинг – це обмін власними фото/відео/текстовими матеріалами інтимного характеру, із застосуванням сучасних засобів зв'язку (мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж). Секстинг стає дедалі популярнішим серед підлітків. І дуже часто світлина та відео потрапляють в інтернет, де швидко й безконтрольно поширюються між користувачами (у соціальних мережах та чатах класу), що призводить до кібербулінгу дитини (знущання й глузування через сучасні засоби комунікації), а потім і до агресивного переслідування в учнівському колективі, виникнення проблем в освітньому середовищі. Крім того, ці фото можуть потрапити на сайти з дитячою порнографією.

Телефони прийнято вважати «особистим» засобом комунікації, тому діти легко можуть приховувати від батьків те, що вони роблять в інтернеті за допомогою мобільних гаджетів, а засилля месенджерів, соцмереж і мобільних додатків ускладнюють батьківський контроль за тим, з ким вони спілкуються і який контент споживають.

Зважаючи на це, батьки мають бути уважними, якщо дитина:

- проводить незвично багато часу в інтернеті, особливо вночі;
- раптово вимикає комп'ютер, коли ви заходите у кімнату;
- відповідає на телефонні дзвінки від людей, яких ви не знаєте;
- нервує, коли отримує нові повідомлення;
- втрачає інтерес до використання всіх гаджетів;
- отримує подарунки поштою невідомо від кого;
- менше спілкується з друзями і родиною та стає по-тайною.

Ознаки того, що підліток став жертвою кіберцькування:

- раптова зміна поведінкового й емоційного стану дитини після користування нею соціальних мереж (це може бути агресивність, підозрілість і відверта замкнутість);
- деструктивні стосунки батьків з дитиною (особливо загострюються під час обговорення реального життя підлітка);
- істеричні прояви характеру (несподівані безпричинні сльози, крик);
- погіршення здоров'я через безсоння та занепокоєння дитини;
- невдалі спроби суїциду;

- дитина необмежено користується інтернетом, надаючи перевагу віртуальному світу;

- різке погіршення успішності в школі (дитина неохоче йде на навчання, суперечить вчителям і батькам).

Для кібербулінгу характерна анонімність «аб'юзерів» (людей, які вчиняють насильство), масовий принцип цькування одного користувача і маскування своїх дій під виглядом «тролінгу» або звичайних жартів. Причини булінгу в мережі можуть бути різними – починаючи від банальної демонстрації переваги і закінчуючи расовою дискримінацією, любовними стосунками, глузуванням над людьми з фізичними та психологічними вадами, представниками меншин тощо.

Пам'ятайте, що завжди ліпше запобігти загрозам, ніж боротися з їхніми наслідками. Тому батьківський контроль має поєднуватися із просвітництвом.

Важливо: якщо ваша дитина постраждала від цькування, її шантажують, обіцяють всім розіслати її особисті фотографії або погрожують – ніколи не звинувачуйте і не сваріть дитину.

Кроки щодо захисту дитини від кібербулінгу:

1. Поясніть дитині, що це не її провина. Що ви підтримуєте її в будь-якому разі, ви – на її боці та вам можна довіряти.

2. Збережіть все листування, зробивши скріншоти.

3. Заблокуйте акаунти, з яких пише агресор – поставте в чорний список та ігноруйте. Іноді кривдник відступає, коли не отримує реакції.

4. Поміняйте номер телефону дитини і на деякий час видаліть всі сторінки у соцмережах. Якщо дитина буде відчувати себе таким чином «відрізаною» від світу друзів – створіть нові, секретні сторінки для дитини з іншим ім'ям і без фото, щоб тільки сім'я та друзі знали про них.

5. З'ясуйте чи знайома дитина з агресором у реальному житті або чи планує зустрітись. Дізнайтесь, що йому відомо про дитину (реальне ім'я, прізвище, адресу, телефон, номер школи). Поясніть, якій небезпеці може піддатися дитина при зустрічі з незнайомцями, особливо без свідків.

6. Зверніться в поліцію. Якщо погрози є досить серйозними, стосуються життя або здоров'я дитини, а також членів вашої родини, то ви маєте право на захист з боку правоохоронних органів.

7. Якщо ви не впевнені в своїй оцінці того, наскільки серйозно те, що сталося з дитиною, або дитина недостатньо відверта з вами і не готова йти на контакт, зверніться до психолога.

Боротьбу з кібербулінгом ускладнює безкарність в Інтернет-просторі, коли кожен може видати себе за будь-кого, не відповідаючи за наслідки дій. Найкраще, що можуть зробити батьки та педагоги – виховувати в дитині упевненість в собі, розказувати їй про небезпеку, будувати довірливі відносини.

Основні правила реагування педагогічних працівників у ситуації кібербулінгу:

1. Дитина, яка зіштовхнулася з онлайн-ризиком, потребує підтримки, без осуду чи критики.

2. Не надавайте ситуації зайвого розголосу в школі – не робіть із цього скандал чи публічне обговорення, оскільки це ще більше травмує дитину.

3. Вирішення ситуації потребує включеності як адміністрації школи, фахівців психологічної служби, так і батьків дитини.

4. Для збереження доказів дитина, яка є постраждалою, має зробити скрін переписки, де видно, кому і коли були надіслані матеріали.

5. Прибрати фото чи відеоматеріали з мережі доволі непросто і важливо зупинити поширення такого контенту через видалення зображень: у діалогах дитини, яка поширила матеріали; у хмаросховищах, на пристроях, у діалогах та групах тих, хто їх зберіг собі (наприклад, учні класу); у соціальних мережах через звернення до адміністрації ресурсу.

Якщо школі спільно з батьками не вдалося вирішити ситуацію, слід звернутися до поліції, кіберполіції чи ювенальної превенції.

6. Контролюйте ситуацію. Спостерігайте за психологічним станом учня, який є потерпілим. А також регулярно цікавтеся у школярів чи відчувають вони себе комфортно в класі та загалом в освітньому середовищі.

Організуючи просвітницько-профілактичну роботу зі здобувачами освіти та їх батьками, можна використати матеріали:

- урок із теми «Інтимні селфі в Інтернеті – жарт чи небезпечний ризик?»: <https://salo.li/3968F78>. Урок отримав рекомендації від Інституту модернізації змісту освіти (від 28.01.2019 №22.1/12-Г-21);

- 7 мультфільмів для школярів про інтернет-залежність. Добрка яскравих мультфільмів про переваги сучасних технологій та приховані небезпеки. <https://salo.li/b2dc3fA>.

Звертаємо увагу, що Міністерство цифрової трансформації у співпраці з ЮНІСЕФ та за інформаційної підтримки Міністерства освіти і науки України, Координаційного центру з надання правової допомоги та Міністерства юстиції України випустило чат-бот «Кіберпес». У чат-боті можна дізнатись про те, як діяти дітям, батькам і вчителям у випадку кібербулінгу. Детальну інформацію, а також посилення для завантаження чат-бот у Telegram і Viber можна знайти на сайті Міністерства освіти і науки України за посиланням <https://mon.gov.ua/ua/news/5Q-pidlitktiv-v-ukrayini-buli-zhertvami-ckuvan-v-interneti-prezentovano-chat-bot-kiberpes-dlya-dopomogi-u-borotbi-z-kiberbulinom>

Основним профілактичним напрямом в закладі освіти є формування загальної медіакультури у сфері користування інформаційно-комунікаційними технологіями шляхом запровадження спільних правил, створення громадської думки, формування в класі командного духу, колективу, а в школі – здорової спільноти.

Найпершим етапом профілактики кібербулінгу є ознайомлення здобувачів освіти з правилами поведінки в онлайн-просторі:

1) Не поспішай. Не виплескуй свій негатив у кіберпростір. Емоції – погані поради, вони минають, а написане і відправлене в Інтернет продовжує нести і помножувати негатив уже без вашої волі та контролю. Конфлікти і незгоди з найменшими витратами вирішуються особисто, «в реалі», без залучення кібертехнологій.

2) Будуй свою репутацію. Будуй власну онлайн-репутацію, не провокуй ілюзією анонімності. Інтернет – це особливе середовище зі своїми правилами поведінки – «нетикетом». Хоча кіберпростір і надає додаткові можливості відчути свободу та розкутість завдяки анонімності, дитині потрібно роз'яснити, що існують способи довідатись, хто саме відправив повідомлення, хто стоїть за певним ніком (анонімним псевдонімом).

3) Поважай факти. Зберігати підтвердження факту нападів. Потрібно роз'яснити дитині: якщо її неприємно вразило якесь повідомлення чи картинка на сайті (фото, відео тощо), правильна реакція – вимкнути екран (щоб зупинити негативний вплив, але не комп'ютер!) і негайно звернутись до батьків за порадою.

4) Ігноруй з розумом. Одноразові образливі повідомлення найкраще ігнорувати, часто в результаті цього кібербулінг на початковій стадії і зупиняється. Якщо ж реагувати на негативні коментарі, комунікація продовжується.

Коли ігнорувати не варто? Не зважаючи на те, що відправник вам не відомий, якщо листи систематично містять загрози життю і здоров'ю, або порнографічні сюжети, варто поставити до відома телефонного або Інтернет-провайдера, працівника поліції чи ювенальної превенції (для цього й важливо копіювати повідомлення із загрозами). Якщо образлива інформація розміщена на сайті, варто зробити запит адміністратору щодо видалення цієї інформації. У цьому можуть допомогти дорослі.

5) Можливе тимчасове блокування. Можна заблокувати отримання повідомлень з певних адрес, навіть змінити телефонний номер. Пауза в спілкуванні руйнує взаємопідсилювані автоматизми кібербулінгу, надто якщо він не супроводжується булінгом у реальному житті.

Ефективним інструментом запобігання проявам насильства та булінгу (цькування) в закладі освіти є профілактика. Необхідно створити атмосферу спільної поваги та відповідального ставлення один до одного під час міжособистісної взаємодії учасників освітнього процесу.

Здобувачі освіти мають бути ознайомлені з правилами поведінки під час освітнього процесу та відповідними санкціями за їх порушення, безпечними способами повідомлення про випадки булінгу/кібербулінгу або інші прояви насильства, учасниками або свідками яких вони стали. Батьки повинні бути ознайомлені з процедурами повідомлення та реагування на випадки, якщо їх дитина потерпає від насильства і бути впевненими, що заклад освіти буде реагувати на ці повідомлення належним чином відповідно до законодавства.

У період війни актуальність попередження булінгу та кібербулінгу істотно зростає. Війна створює додатковий стрес, який може посилювати прояви агресії та конфліктів, зокрема, і в цифровому просторі. Тому профілактика та протидія булінгу є важливою складовою забезпечення психологічного благополуччя, особливо серед дітей та молоді.

Основні напрями роботи з профілактики та протидії булінгу/кібербулінгу в період війни:

- Освітні програми: розробка і впровадження освітніх програм для дітей і дорослих, спрямованих на: навчання навичкам розпізнавання та протидії булінгу/кібербулінгу; розвиток емоційного інтелекту школярів. Розуміння власних емоцій та емоцій інших допоможе їм ефективніше вирішувати конфлікти й уникати агресії.

- Створення безпечного середовища: необхідно створити умови для дітей та молоді в школах, онлайн, у громаді, де вони почуватимуться захищеними та зможуть вільно навчатися й спілкуватися, виражати свої емоції й потреби, не боячись булінгу.

- Соціально-психологічна підтримка: надання психологічної підтримки та допомоги як мішеням булінгу/кібербулінгу та їхнім сім'ям, так і тим, хто його здійснює, для подолання наслідків травматичних подій.

- Робота з батьками та вчителями: необхідно налагоджувати тісну співпрацю між батьками, педагогами та фахівцями психологічної служби для спільного вирішення проблеми булінгу/кібербулінгу.

- Співпраця з правоохоронними органами: взаємодія з правоохоронними органами щодо виявлення та притягнення до відповідальності осіб, причетних до булінгу/кібербулінгу.

Протидія булінгу та кібербулінгу в період війни вимагає комплексного підходу, який включає профілактику, навчання, психологічну підтримку та соціальну взаємодію.

В основі комплексного підходу лежить принцип дотримання прав людини у сфері освіти. Такий підхід підвищує якість освіти, оскільки передбачає методи навчання, що враховують індивідуальні потреби і здібності учнів і спонукає їх до активної участі в освітньому процесі, а також сприяє створенню безпечного освітнього середовища. І те й інше – найважливіші умови успішного освітнього процесу. Повага до прав людини закладає фундамент культури миру, яка передбачає виховання поваги до відмінностей між людьми, що є вирішальною умовою протидії насильству.

Послідовне дотримання прав людини – запорука створення безпечного освітнього середовища, в якому: наявні безпечні умови навчання та праці, комфортна міжособистісна взаємодія, що сприяє емоційному благополуччю учнів, педагогів і батьків, відсутні будь-які прояви насильства та є достатні ресурси для їх запобігання, а також дотримано прав і норм фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника освітнього процесу.

Корисні посилання

- Міністерство освіти і науки України
<https://salo.li/0E5aD62>
- Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти»
<https://imzo.gov.ua/diyalnist/bezpeka-v-interneti/>
- Всеукраїнська благодійна організація «Український фонд «Благополуччя дітей»
<https://childfund.org.ua/publikatsii/zabezpechennia-prav-dytny>
- Громадська організація «Смарт Освіта»
<https://salo.li/DB8fc16>
- Інформаційно-освітня кампанія #Stop_sexting
<https://stop-sexting.in.ua/>
- Міжнародний жіночий правозахисний центр «Ла Страда-Україна»
<https://la-strada.org.ua/biblioteka>
<https://la-strada.org.ua/korysne>
- Проєкт міжнародного фестивалю документального кіно про права людини «Docudays UA»
<https://cyber.bullyingstop.org.ua/>
- ЮНІСЕФ Україна
<https://stopbullying.com.ua/>
- UNICEF для кожної дитини
<https://spilnoteka.org/catalog/osvityanam>
<https://spilnoteka.org/catalog/batkam-ta-opikunam>
<https://spilnoteka.org/catalog/inshym>
- Українська edtech-компанія EdEra
<https://ed-era.com/course/media-literacy/>