

ПРИКУСИ ПАЛЕЦ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ХЕЙТИТЬ В ОНЛАЙНЕ!



Bite

Что такое кибермоббинг?

Как его распознать?

Какие он имеет последствия?

Как его предотвратить? 🙊

#вместемысила



Современные технологии, доступность интернета, социальные сети и различные сайты для общения предоставляют нам не только бесчисленные возможности. Всё это также требует ответственности – общаться, сохраняя при этом взаимоуважение. Однако не всем, а особенно детям, удастся соблюдать этот принцип, поэтому в интернете, как и в реальной жизни, все чаще можно встретить эмоциональное унижение или так называемый кибермоббинг.

90% родителей обеспокоены тем, что кто-то может унижить их ребёнка в интернете. А каждый второй признаёт, что его знания о кибермоббинге скудны*.

Всё сложное становится гораздо понятнее, когда вы узнаете, что можно с этим сделать. Поэтому, чтобы инициировать ответственное использование мобильных устройств, ВІТЕ начала кампанию, во время которой проводятся различные образовательные мероприятия, призванные снизить кибермоббинг среди детей и подростков.

ВІТЕ, вместе с экспертами из разных областей, призывает людей обращать внимание на кибермоббинг, разъясняет его проявления и последствия, а также даёт практические советы о том, как действовать, столкнувшись с кибермоббингом в интернете. Как никак именно взрослые играют важную роль в предотвращении и сокращении случаев кибермоббинга.

*Осенью 2018 года ВІТЕ и «Norstat Latvia» провели в интернете опрос родителей о кибермоббинге, опросив по Латвии 700 респондентов с детьми в возрасте от 8 до 16 лет.

ЭКСПЕРТЫ О КИБЕРМОББИНГЕ



Каспарс Булс

Руководитель мобильного оператора BITE

«Значение мобильных устройств в повседневной жизни людей всё время растёт, поэтому важно, чтобы эти устройства использовались ответственно, способствуя таким образом установлению уважительных отношений между пользователями, особенно между детьми разного возраста. Например, в реальной жизни, чтобы не сказать чего-то лишнего или оскорбительного, нам часто приходится «прикусывать язык». Чтобы также поступать и в виртуальном мире, мы должны «прикусить палец» – тот самый, которым мы нажимаем кнопку «отправить» или «подтвердить». Именно поэтому мы начали социальную кампанию «Прикуси палец!», в рамках которой мы хотим привлечь внимание общества к кибермоббингу, потому что остановить это явление мы можем только совместными усилиями».



Майя Катковска

Руководитель Латвийского центра Безопасного интернета (Drossinternets.lv)

«С каждым годом всё больше детей и подростков сталкиваются в интернете с интернет-травлей и эмоциональным унижением – кибермоббингом. Очень часто взрослые даже не знают, какие приложения или социальные сети используют их дети. Кроме того, взрослые обязательно должны изучать настройки конфиденциальности социальных сетей, которыми их дети пользуются, и знать, как необходимо поступать в проблемных ситуациях. В принципе, всю обобщённую информацию можно найти в справочнике по социальным сетям на Drossinternets.lv. Наша ответственность – знать и действовать».



Гунита Клейнберга

Детский и подростковый психолог

«В отличие от других форм насилия среди молодежи, кибермоббинг может продолжаться 24 часа в сутки. Ребенку или подростку, который подвергается кибермоббингу, иногда некуда укрыться от этого, поскольку получать сообщения или звонки жертвы такой травли могут и в ночное время. Кибермоббинг можно прекратить только в том случае, если взрослый не останется равнодушным и подключится к решению проблемы. Речь идёт о способности родителей, педагогов и близких не остаться равнодушными, и о ребёнке, который не боялся бы довериться взрослым».



Занда Рубене

Профессор педагогики и искусства Латвийского университета

«С развитием современных технологий человеческие взаимоотношения сильно изменились. Мы намного меньше общаемся в реальной среде и переносим коммуникацию в виртуальный мир, потому что там это делать намного удобнее, быстрее и проще. Подростки и дети в возрасте от 8 до 16 лет, так называемые «дигитальные дети» – у которых зачастую не достаточно опыта общения за пределами виртуальной среды. Проведённое в 2017 году исследование «Skolēna digitālais IQ» показывает, что 78% детей и молодых людей, сталкиваясь с проблемными ситуациями в виртуальной среде (в том числе и в случаях кибермоббинга), не обращаются за помощью к взрослым, так как считают, что те их не поймут. Дети не могут или не хотят говорить об этих переживаниях со старшим поколением. Это нужно как-то изменить».



Аманда Вейя

Директор Департамента поддержки семей с детьми Государственной инспекции по защите прав детей

«В 2017 году на телефон доверия для детей и подростков поступил 841 звонок по вопросам, связанным с безопасностью в интернете. Каждый пятый из них был по поводу травли в интернет-среде. Статистика отмечает аналогичную тенденцию и в этом году. Трудности во взаимоотношениях со сверстниками и происходящие в интернете, часто имеют очень серьёзные последствия, которые могут привести к аутоагрессии, агрессии по отношению к другим или даже к мыслям о суициде. Дети и подростки должны знать, что нам, взрослым, не всё равно».



Андрис Ринкевицс

Директор отдела по превентивным мерам Государственной полиции

«Необходимо понимать, что ущемление достоинства (унижение, угрозы, оскорбления) в виртуальной среде не остается без последствий. Интернет нельзя стереть, а сказанное или сделанное в нём – никуда не исчезнет. Если кибермоббинг вызывает реальные последствия, которые не проходят, то, возможно, придётся отвечать перед законом. А значит с этими последствиями придётся столкнуться не только тем, против кого совершаются негативные действия, но и самим исполнителям. Вот почему так важно знать информацию о кибермоббинге и его последствиях».

В ЧЁМ ВЫРАЖАЕТСЯ КИБЕРМОББИНГ?



Обидчик отправляет жертве грубые SMS или мейлы, пишет враждебные сообщения на разных сайтах для общения.



Обидчик пишет в профилях жертвы в социальных сетях оскорбительные и унижительные комментарии.



Обидчик создает ложные профили, выдавая себя за другого человека, и начинает унижать жертву.



Обидчик исключает жертву из переписки класса или группы, в которой издевательства над жертвой продолжается.



Обидчик снимает на видео или фотографирует жертву без её согласия в двусмысленных и неловких ситуациях, а потом распространяет этот материал на различных сайтах для общения, в социальных сетях или шантажирует жертву.

Запомните!

Дети и подростки публикуют в цифровой среде какую-либо информацию гораздо чаще, чем взрослые, и при этом не думают о последствиях, которые эти публикации могут вызвать. Очень важно напоминать им, что не рекомендуется публично делиться информацией, которую кто-то может использовать против них, например, публиковать компрометирующие фотографии, двусмысленные видеоролики, конфиденциальные данные и т. п., поскольку всё, что хоть раз попадёт в интернет, там и останется.

Социальные сети и сайты для общения, где были замечены случаи кибермоббинга:



WhatsApp



Instagram



Facebook



Snapchat



Skype



YouTube



Draugiem.lv

КАК РАСПОЗНАТЬ КИБЕРМОББИНГ?

- ✓ После прочтения полученного сообщения настроение ребенка меняется. Он выключает компьютер или откладывает в сторону телефон, когда появляются родители или другие члены семьи.
- ✓ Ребёнок подавлен и чувствует себя опустошённым.
- ✓ Он замыкается в себе и много времени проводит в одиночестве, а также не особо хочет общаться с семьей.
- ✓ Ребёнок потерял интерес к своим увлечениям и к тому, что раньше доставляло ему радость.
- ✓ Ребёнок не хочет ходить в школу и делать домашние задания.
- ✓ У него изменились привычки питания и сна. Могут наблюдаться изменения веса (потеря или наоборот – увеличение).
- ✓ Ребёнок предпринимает попытки полностью изменить свой внешний вид, чтобы адаптироваться и быть принятым.
- ✓ Ребёнок очень эмоционален и воспринимает всё слишком остро.
- ✓ Говорит, что жизнь не имеет смысла, и что он никому не нужен, думает о самоубийстве.
- ✓ Не общается со старыми друзьями и негативно высказывается об одноклассниках.

Что происходит с ребёнком, если не придавать значения кибермоббингу?

- ✓ Низкая самооценка.
- ✓ Постоянная тревожность.
- ✓ Неуверенность в себе.
- ✓ Вспышки гнева.
- ✓ Депрессия.
- ✓ Мысли о самоубийстве или попытки самоубийства.
- ✓ Повышенная эмоциональность, например, частые приступы плача.
- ✓ Подавленность.

ЕСЛИ ВАШ РЕБЁНОК ПОДВЕРГСЯ КИБЕРМОББИНГУ

В кибермоббинг всегда вовлечены 3 стороны



Жертва

(потерпевшая сторона)



Обидчик

(преследователь, который совершает кибермоббинг)



Пассивное большинство

(они знают, что происходит, но не делают ничего, чтобы разрешить проблему, потому что сами боятся стать жертвами)

Что делать, если ваш ребёнок стал жертвой кибермоббинга?

- ✓ Сообщить о кибермоббинге и привлечь педагогов, если вы заметили что-то подозрительные.
- ✓ Выяснить, на каком сайте и каким образом происходит кибермоббинг.
- ✓ Зайти на [Drossinternets.lv](https://drossinternets.lv) за помощью и удалить размещённую в интернете информацию о ребёнке, или обратиться в службу поддержки соответствующей социальной сети. Это особенно важно, когда публикуются компрометирующие изображения, например, фотографии в обнажённом виде.
- ✓ Прежде, чем обратиться к родителям обидчика, следует проконсультироваться со специалистами (педагогами, сотрудниками правоохранительных органов и Государственной инспекции по защите прав детей).
- ✓ Попросить классного руководителя и школьного психолога поговорить со школьниками об эмоциональном унижении в интернете и следить за тем, что происходит.

Как говорить с ребёнком, который стал жертвой кибермоббинга?

- ✓ Главное – не быть равнодушными! Необходимо говорить об этом с ребёнком, чтобы он не оставался наедине с проблемой.
- ✓ Необходимо выслушать ребёнка и не обвинять его в происходящем.
- ✓ Собирать и сохранять вместе с ним улики – сообщения преследователя, публикации в социальных сетях и т. п.
- ✓ Договориться о том, что делать дальше.

Как контролировать действия ребёнка в интернете?

- ✓ На компьютеры можно установить функцию родительского контроля, а на мобильные устройства – определенные приложения, например, «Kaspersky Kid», «Screen Time Parental Control», «Family Sharing» и др., которые предусмотрены для контроля за интернет-контентом и использованием мобильных устройств.
- ✓ Важно, чтобы в вашей семье были установлены правила использования интернета и различных мобильных устройств, в которых оговорено не только время, проводимое в интернете, но и принципы использования социальных сетей и сайтов для общения.
- ✓ Следует учесть, что сайты и приложения для общения имеют возрастные ограничения. Например, в «WhatsApp» можно зарегистрироваться с 16 лет, а в «Instagram», «Facebook», «Snapchat», «Skype», «YouTube» и «Draugiem.lv» – с 13 лет.
- ✓ Также важно обсуждать с ребёнком то, какую информацию о себе он публикует в социальных сетях, и попросить его не делиться личной информацией, о своём месте проживания, планах на день, а также фотографиями и видео, которые могут его в чём-то скомпрометировать.

Дайте ребенку «подушку безопасности»!

- ✓ Говорите с ребёнком чаще – так вы больше узнаете о его отношениях со сверстниками.
- ✓ Способствуйте развитию у него самоуважения. Исследования показывают, что дети, которые больше уверены в себе, реже подвергаются кибермоббингу и успешнее могут противостоять этому.
- ✓ Научите своего ребенка не бояться обращаться за помощью, доверять родителям и учителям.
- ✓ Если ребёнок не хочет разговаривать с близкими или учителями о своих проблемах, предложите ему позвонить на бесплатный телефон Службы доверия Государственной инспекции по защите прав детей – 116111. Служба работает круглосуточно.
- ✓ Говорите о кибермоббинге с ребёнком дома, а в школе – с педагогами и родителями других детей.

Когда стоит обратиться к представителям закона?

Помните, что в случае преследования в интернете вы всегда можете обратиться за помощью и консультацией в Государственную полицию. Как и в реальном мире, преступление, совершённое против ребёнка в виртуальной среде, наказуемо, даже если оно было совершено другим ребёнком.

ЕСЛИ ВАШ РЕБЁНОК СТОЛКНУЛСЯ С КИБЕРМОББИНГОМ, ТО ВЫ ТОЖЕ МОЖЕТЕ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

На сайте [Drossinternets.lv](https://drossinternets.lv), в разделе «Сообщить», можно описать проблему, которую помогут решить специалисты. Также можно позвонить на телефон Службы доверия – 116111.



ЕСЛИ ВАШ РЕБЁНОК СОВЕРШАЕТ КИБЕРМОББИНГ ПРОТИВ ДРУГИХ

Почему это происходит?

Детский и подростковый психолог Гунита Клейнберга:

«Существует несколько причин, по которым ребёнок начинает интернет-травлю другого сверстника. Чаще всего, эмоционально унижая других в интернете, он чувствует своё превосходство и ощущает себя сильнее других. Таким способом ребёнок пытается привлечь к себе внимание или завоевать популярность в школе. Если ребёнок интроверт, то кибермоббинг является для него защитным барьером – так он пытается скрыть свой страх общения. С другой стороны, некоторые дети становятся агрессорами, если прежде они сами подвергались интернет-травле. В любом случае, перед тем как начать решать проблему, всегда важно узнать её причину – и в школе, и дома».

Как определить, что ребенок является агрессором?

Если вы заметили один или несколько из следующих признаков, то это может означать, что ваш ребёнок совершает кибермоббинг:

- ✓ Ребёнок стал агрессивным и ведёт себя вызывающе.
- ✓ Его успеваемость ухудшилась или стала «скакать».
- ✓ Ребёнок ежедневно пользуется мобильными устройствами гораздо больше времени, чем раньше. Даже ночью, пытаясь скрыть это от родителей.
- ✓ У ребёнка в одной социальной сети зарегистрировано несколько профилей.
- ✓ Во время использования интернета ребёнок высказывает оскорбительные или саркастические замечания в отношении других.

Что делать?

- ✓ Перед тем как начать разговор с ребёнком, необходимо помнить, что ошибиться может каждый.
- ✓ Объясните ребёнку, какие последствия может вызвать кибермоббинг.
- ✓ Помогите ему разрешить возникшую ситуацию, в том числе попросите его добровольно удалить опубликованную или отправленную унижительную для другого информацию и извиниться перед потерпевшим.
- ✓ Поговорите с ребёнком об этике использования интернета и мобильных устройств.
- ✓ При необходимости, для разрешения ситуации, проконсультируйтесь с психологом, специалистами Латвийского Центра безопасного интернета, представителями Государственной инспекции по защите прав детей и Государственной полиции.
- ✓ Попросите преподавателей обратиться к пассивному большинству (детям, их родителям и др.) и разъяснить им условия ответственного использования интернета и мобильных устройств.

ЗАПОВЕДИ КИБЕРОХРАННИКОВ

Кибермоббинг можно смягчить и даже предотвратить совместными усилиями и активными действиями, поэтому каждый из нас может стать киберохранником – человеком, которому не всё равно, что происходит в жизни детей, в том числе и в виртуальной среде.

Присоединяйтесь к команде VITE и всегда соблюдайте в повседневной жизни следующие правила:

- ✓ Я узнаю сам и рассказываю своему ребёнку об ответственном использовании мобильных устройств и интернета.
- ✓ Я всегда «держу руку на пульсе», потому что кибермоббинг – это проблема, которую ребёнок не должен решать в одиночестве.
- ✓ Я часто разговариваю с ребёнком о том, что происходит в его реальной и виртуальной жизни.
- ✓ Я считаю, что кибермоббинг можно свести к минимуму совместными действиями родителей, педагогов и детей.
- ✓ Я провожу больше времени с моим ребёнком.

Партнёры по сотрудничеству:

