

Изготвил : Малина Петрова

ПГЗ " Стефан Цанов "

Гр. Кнежа

Урок: Да се изправим срещу кибертормоза - кои фактори идентифицират кибертормоза и насилието онлайн, и какво мога да направя, за да ги намаля?

Основен въпрос

Как мога да идентифицирам кибертормоза и да се защита от него?

Обзор на урока

Учениците да научат разликата между това да бъдат пасивен наблюдател и човек, който застъпва в ситуации на кибертормоз. Ще се запознаят с основните форми на кибертормоз. Ще научат какви са последствията от тормоза и кибертормоза и защо те трябва да бъдат обект на специална ранота ?

Ще се запознаят с признаците, които показват, че детето може да е жертва на кибертормоз.

Ще предложат конкретни решения за справяне със ситуация на кибертормоз.

Цели на урока

Учениците ще могат да :

- Анализират какво е тормоз и кибертормоз
- Се научат да проявяват емпатия за жертвите на кибертормоз
- Ще предлагат решения как помагат на другите, когато тормозът е факт

Речник

Наблюдател : някой, който е свидетел на кибертормоз, но не прави нищо, за да помогне.

Застъпник : някой, който помага в случай на кибертормоз.

Емпатия : ставам съпричастен, към това, което някой друг изпитва.

Начало на урока - 10 минути

Попитай какво е да заявиш своето "Аз " и да бъдеш смел?

Възможни отговори - Да можеш да се противопоставяш; Да имаш кураж; Да се застъпваш за другите; Да се изправиш срещу другите, когато смяташ, че си прав.

Как можем да покажем смелост, когато някой е подложен на кибертормоз и ти си свидетел?

Дават свое виждане за тормоз и кибертормоз.

Повтори определението за кибертормоз - използване на дигитални медии като интернет и мобилни телефони, за да се разстройва и дразни някой умишлено.

Примерни отговори - Застъпваш се за тормозения; Емпатизираш тормозения; Търсиш подкрепа от възрастен; Правиш стъпки за запазване на доказателствата, за да се стигне до решаване на ситуацията.

Ход на урока - 25 минути (беседа)

1.Какво са тормоз и кибертормоз. Видове

- a. **Физически** - това са добре познатите биене, ритане, блъскане, скубане и т.н. - всички форми на видимо насилие. Тук се включват също и чупенето и повреждането на лични вещи. Естествено тази форма не е типична за кибертормоза с едно изключение - прашането на компютърни вируси, които могат да повредят компютъра (или GSM - а) или да изтрият информация.
- b. **Вербален** - тази форма неправилно приемаме за по-лека и обикновено не гледаме на нея на сериозно. Тя включва обиди, подигравки, сексуални намеци и подмятания, даване на прякори, заплашване, "майтапене" (което е забавно само за мъчителя), т.е. това са начините да нараним някого, като го караме да се чувства зле от това, което му говорим. Формата е типична и за кибертормоза.
- c. **Индиректен** - повечето хора дори не си дават сметка, че съществува такава форма, а тя е не по-малко нараняваща от другите. Тя включва настройване на другите срещу жертвата, говорене зад гърба ѝ и разпространяване на слухове, разваляне на отношенията ѝ с близките ѝ хора, поставяне на някого в социална изолация (не го канят да играе с другите, на купони и забави, на ходене на кино или разходки и т.н.). тази форма изключително лесно се прехвърля от физическия свят в света на електронната комуникация - през Интернет и GSM.

2. Кибертормоз

Кибертормоз: Във века на масовата електронна комуникация, представена в момента най-вече от мобилните телефони и Интернет, голяма част от живота и дейността на хората (доста от възрастните, но още по-голям процент от децата) се пренася в света на електронните технологии. Това безспорно има своите положителни страни. Бърза и лесна връзка с приятели, близки и роднини, независимо дали са в същия квартал или на друг континент, достъпът до най-разнообразна информация е драматично улеснен; отделният човек не е само пасивен читател или слушател, но може активно да участва във форуми, чатове, блогове, в оформяне на цели области от Интернет пространството и т.н. Както във физическия свят обаче, така и в света на електронните комуникации човек присъства и със своите отрицателни черти - през Интернет

можете да поддържате връзка с близки, но и да бъдете измамени, да ви пратят снимка от последното събиране с приятели, но и да ви пратят вирус.

Безсмислено е за тези неща да бъдат обвинявани технологиите и че те ги правят възможни - в крайна сметка тези неща се случват постоянно и във физическия свят и са част от хората, не от компютрите или мобилните телефони. И точно както е важно да знаем как да предпазим децата си и себе си от посегателства в света на електронните комуникации.

Записват: Кибертормозът е тормоз, извършен чрез средствата на технологиите за електронна комуникация - Интернет и мобилни телефони. Може да бъде открит под различни наименования : ebullying (етормоз), electronic bullying (електронен тормоз), cyberviolence (кибернасилие), digital bullying (дигитален тормоз), online bullying (онлайн тормоз) и т.н. като терминът кибертормоз (cyberviolence) е за момента най-широко наложил се.

Отличителните му черти са същите, като при "класически" тормоз, като само е сменена физическата среда с електронна и има известна промяна във формата свързана с възможностите и ограниченията на технологиите. И тук се наблюдава злонамереност и целенасочено желание да се навреди, дисбаланс на силата (най-вече изразен чрез невъзможността на жертвата да се защити успешно), многократното и продължително във времето повторение.

3. Основните форми на кибертормоз са следните:

- a. **През GSM.** Тук се включват обаждания, при които има директни заплахи, говорене на неприятни неща, обиди, изнудване, подиграване, понякога дори само намеци. Освен обажданията към кибертормоза спадат всякакви злонамерени текстове и мултимедийни съобщения (sms и mms). По-особени форми на кибертормоз, свързани с мобилни телефонни комуникации са раздаването на GSM-номера на други хора без съгласието на детето, както и обаждането от негово име на роднини и приятели. Кибертормоз е също така снимането с GSM и свободното разпространяване на снимки или клипчета без съгласието на детето или дори и да има привидното му съгласие, на снимки и клипчета, които уронват достойнството му, унижават го или го представят в неблагоприятна светлина.
- b. **През Интернет.** Тук спектърът на поведенията и действията, които огат да бъдат окачествени като тормоз е още по-широк, отколкото при мобилните телефонни комуникации. Според децата участвали в изследване проведено в 5 софийски училища в края на учебната 2009-2010 година, най-често кибертормозът е под формата на пускане на клюки или слухове в социалните мрежи (като Фейсбук) и чатове и програмите за незабавни съобщения (като Скайп). Това е един вид продължение или прехвърляне в Интернет на "традиционната" форма на индиректен тормоз, която беше описана накратко по-горе. Типични форми на пращането на всякакви съобщения със заплахи, обиди, подигравки и т.н. независимо дали през социалните мрежи, чатове, форуми, имейл или онлайн игри. Краденето на идентичност също е форма на кибертормоз, било то пращане на съобщения от името на някой познат на детето до него или от името на детето негови познати, но без то да знае и без да е съгласно. Към краденето на идентичност спадат и краденето на пароли и разбиването на акаунти (не позволено влизане в чужд профил във Фейсбук или чужд имейл). Пускане в Интернет на снимки или клипчета, които унижават детето по какъвто и да е начин също е форма на кибертормоз. Към кибертормоза спадат и пращане на вируси или нежелани файлове, както и задръстващи пощата имейли.

4. Как да разпознаем, че наш връстник преживява тормоз?

Възможни отговори:

- Детето е раздразнено, има нарушен сън, липсва му апетит
- Намаляват контактите му с другите деца
- Промяна на обичайният маршрут до училище и обратно
- Закъснява за и от училище
- Бяга от часовете
- Разсеяно, нервно

5. Признаци, които показват, че детето е жертва на кибертормоз:

- Рязка смяна в настроението след използване на Интернет. Детето може да изглежда разстроено, нервно или уплашено
- Внезапни спиране на компютъра или програма в Интернет
- Пълно нежелание на детето да се обсъжда дори най-общо за какво е говорило с другите или какво пишат за него другите в чата, социалната мрежа (Фейсбук) и т.н., както и затваряне на детето в себе си след престой в Интернет.
- Някой се обажда по GSM-ма и детето внезапно затваря, често без да е казало нищо
- Изглежда мрачно, нервно или уплашено след обаждане или получаване на съобщение на телефона си. Понякога може да е свързано с много бързо и яростно триене на съобщение на телефона си.
- Когато получи съобщение по GSM-а си подхожда към него предпазливо и дори боязливо още преди да го е прочел.
- **6. Стъпки, които трябва да следваме, за да помогнем на дете, застрашено от кибертормоз :**

Стъпка 1 : Запазете доказателствата

- **Не затваряйте сайта.** Често първата ни реакция като видим нещо дразнещо е просто да го махнем от погледа си или просто да го изтрием. Ако детето ви е жертва на кибертормоз обаче непременно го помолете да ви покаже какво го притеснява и в никакъв случай не бързайте да затваряте сайта или чата и не изтривайте получени sms-и.
- **Запазване на сайт.** Страниците в Интернет могат да бъдат запазвани на компютъра (от меню File и Save as). непременно запазете копие от сайта с включената в него информация (текст, картина), насочени срещу детето ви. Разговор в чат или програма за "незабавни съобщения" (като Skype или ICQ) може да бъде записано съвсем точно и използването на командата Save as. Проверете дали записът е успешен и ако не - можете да направите абсолютно точно копие чрез бутона Print Screen, който запазва като снимка точно каквото се вижда на екрана на компютъра. Ако не сте сигурни как да го направите, обърнете се към познат, който е наясно.

- **Запазете sms-ите, mms-ите и телефонните номера.** Запазете както самите съобщения, така и номера от който са пратени. Ако не искате да стоят на телефона на детето ви, можете да ги препратите от неговия на вашия или да ги копирате на компютъра (ако телефонът поддържа тази функция). при направено обаждане запазете номера, както и точното време на обаждането. Понякога киберагресорите използват чужди телефони и може несправедливо да бъде обвинен човек, който няма нищо общо с тормоза. Точното време ще помогне да се разбере кои хора са имали достъп до съответния телефон в посочения момент.

Стъпка 2 : Говорете с детето

- **Поинтересувайте се кога е започнал кибертормоза.** Началото може да е свързано както със събитие от физическия свят, например постъпване в ново училище или клас, така и с включването в социалната мрежа в Интернет. При всички случаи това е информация, която може да помогне по-бързо да се открие както причината за тормоза, така и ефективен начин да му се противодейства.
- **Разберете дали детето знае кой стои зад кибертормоза.** Често тормозът на училищно равнище се прехвърля в Интернет или по GSM. Друг път това са хора, които детето познава, макар че не са от неговото училище. Понякога обаче има случаи когато източникът на тормоза не е ясен, поне първоначално.
- **Не взимайте телефона на детето си и не му спирайте Интернетта.** това ще го накара да изгуби вяра във вас и да престане да ви споделя. Да не говорим, че такава мярка няма да го е научила да се справя с кибертормоз и следващия път, в който седне пред компютър у приятел, в компютърния клуб или дори в училище и му се случи същото, отново ще се чувства безпомощен и няма да знае какво да прави. Това обаче не значи, че не може да се стигне до някои по-категорични действия като смяна на GSM номера или блокиране на интернет адреси, стига да прецените на определен етап, че това ще бъде най-подходящото действие в конкретния случай.
- **Не му дръжте сметка за използвания Интернет - жаргон.** В Интернет често се използва специфичен език, който може да изглежда неразбираем, безсмислен, абсурден, неправилен, обидящ и т.н. Това, че детето ви също го използва не означава, че си е "изпросило" тормоза или че заслужава наказание за некултурно изразяване. Чуйте го какво ще ви обясни и се поинтересувайте кой израз за какво се използва - понякога обидни думи могат да се окажат комплименти, а съвсем незначителни изказвания да са много сериозни обиди. Най-важното е как се възприемат тези изказвания в света на детето ви, а не как ни звучат на нас.

Стъпка 3 : Потърсете съдействие от компетентни институции.

- **Подайте сигнал до администраторите на сайта.** В днешно време вече на почти всеки сайт има бърз и лесен начин с натискането на един бутон да се подаде сигнал до администраторите на сайта за закачено нередно съдържание. Която и да е снимка, клип, изказване могат да бъдат посочени и, ако не е очевидно, да бъде обяснено какво не е наред. По закон, а и с цел поддържане на добър имидж, Фирмите със сайтове в Интернет имат политика за много бързо реагиране в подобни ситуации, премахване на

нередното съдържание и предупреждение или директно блокиране на човека, позволил си да обижда или да използва сайта по друг неприемлив начин.

- **Подай сигнал до вашия Интернет доставчик.** Ако сигнала до администраторите на сайта не е достатъчно ефективен или тормозът се пренася бързо чрез различни сайта и средства в Интернет, непременно подайте сигнал и до вашия Интернет доставчик. Той може, обикновено по-бързо и по-ефективно от отделния потребител, да сигнализира за нарушение, да блокира нередно съдържание или достъпът на точно определен компютър до вашия, дори да проследи конкретната електронна следа на тормозещия и да предостави информацията на полицията.
- **Защитете домашния си компютър или вътрешна домашна мрежа.** Част от кибертормоза включва прашане на вируси или други вредящи програми. Друга форма е свързана с нежелано препращане към сайтове с порнографско или друг вид рисково съдържание, което често включва и вредящи програми. Такива вредящи програми (известни като malware) в някои случаи дори могат да повредят компютъра или да извлекат лични и конфиденциални данни от нето или от домашната мрежа като се започне от лични файлове, снимки, документи и т.н. и се стигне до пароли и кодове за имейли и банкови сметки. Затова обърнете специално внимание на електронната защита вкъщи. Първа стъпка към това е да инсталирате някоя от доказалите се антивирусна програма. Важен техен плюс е, че обикновено предлагат и филтри за родителски контрол, така че да можете да настроите определени ограничения при употребата на компютъра. Допълнително съществуват програми, които не са антивирусни, но предлагат добри възможности за родителски контрол и предпазване на децата от голяма част от злонамерените действия, на които могат да бъдат подложени в Интернет.
- **Подайте сигнал до вашия мобилен оператор.** Ако кибертормозът се извършва през GSM-а можете да блокирате конкретен номер, от който постъпват обаждания или съобщения. По-ефективно е обаче да се свържете с вашия мобилен оператор, да сигнализирате за извършен тормоз и да поискате тяхното съдействие. Мобилните оператори, също имат политики за недопускане на агресивни действия чрез предлаганата от тях телефонна услуга и можете да разчитате на оказване на бърза и ефективна помощ за откриване на извършителя и предаване на случая на органите на реда.
- **Подайте сигнал до полицията и/или други компетентни институции.** Подаването на сигнал до полицията най-вероятно ще задвижи всички описани до тук институции плюс правораздавателната система. Това е необходимо да се направи най-вече в случаите, когато тормозът е твърде агресивен, продължителен, от непознат човек, има малък ефект от взетите до този момент мерки, съдържа много конкретни заплахи или ако става дума за тормоз чрез порнографско съдържание. Друга компетентна институция в подобна ситуация е например Националният център за безопасен Интернет на адрес www.safenet.bg. Там може да се намери както много информация какво е кибертормоз (те са предпочели термина онлайн тормоз, тъй като работят конкретно с кибертормоз в рамките на Интернет), така и да се подаде сигнал за страници с нередно съдържание или ситуация на тормоз през Интернет. Националният център за безопасен Интернет има вече успешно разрешени десетки случаи.

Стъпка 4 : Помогнете на детето си да даде отпор на тормоза

Начините, по които е добре да подкрепите детето си в случай на кибертормоз са същите, както и тези при обичайните фирми на тормоз. Подкрепете го и в никакъв случай не го обвинявайте. Не поощрявайте детето си да отговаря на агресията с агресия. Ако някой го обижда или провокира в Интернет или по GSM, обяснете му, че не трябва да отвръща по същия начин. Най-добре е или изобщо да не показва, че е прочел/видял/чул обидата или просто да напише (или да каже по телефона) "Ще кажа на родителите си и ще подам сигнал за тормоз" без да казва и пише нищо повече. При изработването на стратегия за сигурност в случая с кибертормоз е от особена важност да говорите с детето си в никакъв случаи да не дава каквато и да било информация - нито имена, нито адрес, нито телефонен номер, нито училище, нито кога и къде ходи, нито кои са му приятели, съвсем никаква лична информация. Това е особено важно в случай, че кибертормоза идва от непознат източник, който може да бъде и възрастен човек. И непременно уверете детето си и му го демонстрирайте, че при вас може да намери разбиране, приемане и закрила, че домът му е сигурно място, в което няма от какво да се плаши и където споделените проблеми се решават успешно.

Накрая важно е да си отговорите сами на себе си на тези въпроси (при слушане на "класически" тормоз, но и за някои от формите на кибертормоз) : дали тормозят детето ми, защото е слаб ученик или му липсват умения за общуване с другите? Дразни ли с поведението другите хора? Ако детето ви е прекалено живо и буйно, нахално или гръмогласно, на насилника може просто да му е "писнало". Това, разбира се, не е оправдание за насилието, но може да даде обяснение защо детето ви е тормозено. Потърсете помощ от психолог, който да помогне на детето ви да си даде сметка за важните неписани правила на поведение в групата на неговите връстници.

Заключителна дейност : 10 минути (обратна връзка и домашна работа)

- **Какво е тормоз и кибертормоз?**
- **Как да помогнем на жертва на тормоз?**

Домашна работа :

Направи скала на външните особености или черти на характера на тормозещия (дете, което упражнява тормоз върху друго)

Пример :

- **То е агресивно (спрямо учители)**
- **Държи се нагло и нахално**
- **Има за цел да доминира, да контролира**
- **Е враждебно спрямо околните**
- **Не умее да съчувства и преживява**
- **Харесват му материални облаги**
- **Е арогантно**

- **Не умее да приема поражения**