

## **Тема 5 : Да се изправим срещу кибертормоза –кои фактори интензифицират кибертормоза и насилието онлайн и какво да направя да ги намаля?**

### **Увод в темата:**

Днес ние не можем да си представим нашия живот без компютри. Факт е, че те са станали толкова важни, че нищо не може да ги замени. Компютрите са навсякъде днес. От 1948г., когато първият компютър е изобретен, нашия живот се е променил толкова много, че можем да го наречем дигитална революция

#### **1. Въпрос: Важни ли са компютрите за нас? Какво е предимството им?**

**Компютрите спестяват място за съхранение.** Можете ли да си представите колко хартия ще трябва да се използва, колко дървета ще трябва да се отсекаат, само за да се съхранява информацията, която днес е на твърди дискове.

**Компютрите могат да изчисляват и обработват информация много по-бързо и точно от човека.** Машините не правят грешки. В повечето случаи грешките са предизвикани от човека или други обстоятелства.

**Компютрите подобряват живота ни.** Те са много полезни при работа в офис. С тях може да пишете текст лесно. В сравнение със старите пишещи машини, не трябва да се притесняваме за грешки в машинописа, защото програмите подпомагат намирането на грешките, помагат да ги избегнем и най-важното – можем да редактираме по всяко време.

**Компютрите са лесни за употреба.** Можете да гледаме видео, да слушаме музика, да работим с програми и безкрайно много други неща само и единствено с компютър.

#### **2 Въпрос: Имат ли недостатъци компютрите ?**

Компютрите са опасни за нашето здраве. Мониторите, които използвате са опасни за зрението ни, но поради технологичното развитие с времето става все по-безопасни. Има и други заплахи за нашето здраве. Работата с компютри и постоянното стоене пред монитора могат да причинят епилепсия, особено при децата. Същият негативен ефект се отнася и за телевизионния екран.

Ако имате връзка с интернет, трябва да сте особено внимателни и да използвате анти-вирусни програми.

И много внимателно да използваме социалните мрежи мрежата защото точно там можем да станем жертви на кибертормоз

#### **3. Въпрос: Какво е тормоз?**

Тормоз е умишлено причиняване на силна физическа и/или психическа болка на някого чрез повторяеми действия от страна на някой друг, който е физически, социално, икономически или по друг начин по-силен или над поставен, и който по този начин злоупотребява със своята позиция. Торможеният може да получи временни или трайни травми, физически, емоционални и/или психически вследствие на тормоза. Основното, което е характерно за тормоза е, че той има характера на повторяемост, тоест той не се характеризира от единични или изолирани действия. Дори и когато се касае за единичен случай, характерното за тормоза е че той е съвкупност от множество действия, представляващи заплаха, причиняващи уплах, страдание и т.н

#### **4. Въпрос: Какво е кибертормоз?**

Изразява се с жестоко отношение от един човек към друг, който се ражда в технологиите- по телефон или онлайн в социалните мрежи (най-често Skype, Facebook, e-mail и др.) .Много от случаите на кибертормоз, завършват със смърт или самоубийство. В този вид тормоз жертвата бива нападана онлайн, бива заплашвана и последствията биха могли да имат **фатален край, ако не се вземат мерки**

#### **Ход на урока :**

##### **1. Как да разпознаем кибертормоза и примери за онлайн насилие?**

Над половината от юношите и тийнейджърите са били обект на тормоз онлайн и приблизително същият брой са участвали в кибертормоз. Какво е кибертормоза и каква е връзката му с речта на омразата?

Кибертормоз се използва за всякакъв вид електронна комуникация, насаждаща съзнателно враждебно или оскърбително поведение към друга личност, която е мотивирана от реалната или възприетата раса, цвят, религия, националност, потекло или етническа принадлежност, сексуална ориентация, психологически, физиологически, емоционални или когнитивни увреждания, пол, полова идентичност и изразяване или други отличителни лични характеристики и цели писмено, вербално или физически.

- Да навреди на даден индивид или да увреди собствеността му;
- Да попречи съществено на възможността за образование на лицето;
- Да бъде толкова жестока, постоянна, или всеобхватна, че да създаде уронваща достойнството или застрашителна физическото съществуване среда за общуване;
- Да наруши съществено правилното функциониране на училищния живот, когато кибертормоза е насочен към деца и младежи в ученическа възраст.

Обикновено тормозът се извършва в продължителен период: жертвата е постоянна мишена. При кибертормоза, преследването на жертвата става онлайн или под друга електронна форма. Използват се имейли, чатове, SMS-и, мобилни телефони и други информационни технологии. Въздействието върху дадено лице може да бъде не по-малко тежко, отколкото в офлайн случаите на тормоз: кибертормозът е просто още една форма на тормоз.

Реакцията на кибертормоза може да е особено трудна, тъй като интернет позволява повече анонимност в сравнение с комуникацията лице в лице. Също така може да бъде и много по-натрапчив или брутално жесток, защото се осъществява без насилника да присъства физически. Веднъж, щом насилникът разбере как да се свърже със своята „жертва“, тормозът може да се превърне в постоянен и дори невъзможен за избягване. Поради тази причина е важно младите хора да са наясно с опасностите, които могат да последват след споделяне на лична информация.

Различни изследвания показват, че голям брой тийнейджъри са засегнати от проблема. Над половината от юношите и тийнейджърите са били обект на онлайн тормоз и също толкова са участвали в кибертормоз:

- Повече от 1 от 3-ма младежи са получавали киберзаплахи онлайн;
- Над 25% от юношите и тийнейджърите са били многократно тормозени посредством своите мобилни телефони или интернет.
- Повече от половината от младите не казват на родителите си, когато са подложени на атака и кибертормоз.

## **2.Каква е връзката между кибертормоза и речта на омразата?**

Кибертормозът е властово отношение, насочено срещу дадено лице, а речта на омразата обикновено призовава за враждебност и насилие срещу цяла група от хора. Въпреки това за техните жертви и двете са форми на насилие и унижение. Речта на омразата и кибертормозът използват едни и същи онлайн канали за комуникация; те обиждат и тормозят насрещната страна чрез ежедневното общуване.

В същото време, изграждането на устойчивостта на младите хора в борбата срещу речта на омразата, може да подпомогне тяхната устойчивост при справянето с кибертормоза и обратното. Интернет грамотността е в подкрепа на даването на право на младите да разберат проблемите, които съществуват във виртуалното пространство за да могат да се защитят и да реагират при агресия онлайн.

Примери за онлайн тормоз:

- Изпращане на заплахи, провокативни, расови или етнически обиди;
- Агресивно поведение спрямо даден човек на база неговата сексуална ориентация; конкретни обиди към даден пол или други форми на сексуална дискриминация;
- Опит да бъде заразен компютъра на жертвата с вирус;
- Заливане на имейла на жертвата със злонамерени съобщения;
- Публикуване и разпространение на невярна информация за дадена личност с цел да се навреди на него или неговата репутация;
- Изолирайки някого в онлайн пространството и приканвайки други да го атакуват или да му се подиграват;
- Представянето за друго лица онлайн като по този начин се казват неща, на които никога не вярва, или които не са истина;

- Споделяне на снимки на човек от конфузна ситуация без разрешение;
- Споделяне на имейли без разрешението на автора;
- Упражняване на натиск над други да изключат някой от дадена „общност“ (онлайн и офлайн);

• Многократното изпращане на неприятни, злонамерени и обидни съобщения на някой  
**Дайте примери от вашия живот в интернет пространството –дали вие или ваши приятели и съученици са били жертви на кибертормоз?**

## **Дискусия между учениците в клас обсъждане на проблема**

### **3.Как да се справим с проблема**

- Учениците трябва да бъдат инструктирани да не отварят електронни писма от неизвестен източник.

- Ако сте отворили писмо или получите есемес и ги намирате обидни, направете копие на обидния материал и го покажете на възрастен, на когото имате доверие. Жертвата на тормоза обаче никога не трябва да отговаря на обидните съобщения, тъй като това само окуражава тормозещия да продължи.

- Ако някой продължава да изпраща обидни или дразнещи имейли или съобщения в мрежата и е възможно (чрез електронния адрес) да откриете откъде става това, влезте веднага във връзка с доставчика на услуги ([http://en.wikipedia.org/wiki/Internet\\_Service\\_Provider](http://en.wikipedia.org/wiki/Internet_Service_Provider)) или с мобилния оператор и му докладвайте.

- Вашата училищна политика относно тормоза и/или приемливата политика на ползване трябва да съдържа разпоредби относно това, как да се справите с дразненето в мрежата, извършено от ученици.

- Както при всеки друг вид тормоз учениците трябва да знаят, че могат да дойдат при вас или при друг сигурен човек всеки път, когато са дразнени в мрежата или чрез мобилните им телефони.

- Ако при вас дойде жертва на тормоз в мрежата, успокойте лицето и се заемете сериозно с цялата работа. Направете така обаче, че жертвата да не вземе на сериозно обидата.

- Отнесете се по такъв начин с дразнещите, че да можете да им обясните, че тяхното държание не може да се толерира и трябва да спрат веднага, но също така разкрийте, доколкото ви е възможно, техните мотиви. Биха ли те дръзнали да кажат или да извършат същите неща в реалния живот?

- Винаги информирайте родителите, ако тяхното дете е обект на тормоз или влиза в ролята на тормозещ. Когато тормозещият използва Интернет или мобилен телефон за това, неправомерното поведение обикновено не спира пред училищната врата, а вероятно продължава и вкъщи.

### **4.Как да се справим с тормоза в интернет. Няколко практични съвета**

Тормозът в интернет действа по механизми, които са лесно предвидими. Затова и противодействието му не е чак толкова трудно. Ако сте достатъчно дисциплинирани и спазвате предложените по-долу практически съвети, със сигурност ще се чувствате по-комфортно при следващия случай на тормоз в онлайн пространството.

- Не отговаряйте – дори да мислите, че това е правилно за момента, не започвайте разговор и не отговаряйте на съобщенията на хора, които ви тормозят. Авторите на такива съобщения искат да знаят, че са ви притеснили и разстроили. Възможността да се отегчат и да ви оставят на мира, ако не отговорите, е много голяма.

- Излезте офлайн – ако се почувствате лично засегнати, напомнете си, че може да изключите компютъра и телефона си по всяко време. Напуснете виртуалната реалност и я заменете с истинска за известно време.

- Уведомете вашия мобилен оператор или интернет доставчик – те могат да ограничат текстове, обаждания и онлайн съобщения от определени хора.

- Променете вашите координати за контакт – използвайте ново потребителско име, нова електронна поща, нов мобилен номер и ги споделете само с най-близки приятели. Това не означава, че се предавате или се отказвате от собствения си живот.

- Кажете на някого – ако ви притеснява, не го премълчавайте. Говорете с някого за това. Ако сте притеснени, че родителите ви няма да ви разберат, споделете притесненията си с приятел, учител или доброволец, на когото можете да имате доверие. Потърсете повече информация за подобни ситуации.

- Уведомете властите – ако съобщенията съдържат заплахи или по някаква друга причина сериозно са ви притеснили, уведомете властите. Отправянето на заплахи е противозаконно и властите могат да сложат край на това. Част от техните функции е да ви защитят и те определено знаят как се противодейства в ситуация като вашата.

- Пазете запис – не е нужно да четете съобщенията, но пазете техен запис с дата и час. Той може да послужи като доказателство, ако ви потрѣбва, и може да помогне на властите да разберат откъде идват съобщенията.

**Задача за самостоятелна работа: Всеки ученик да се изработи правила за безопасност и защита срещу кибертормоза и насилието онлайн като се използва сайта <https://www.safenet.bg/bg/>**

**Разработили: Диана Коева, тания Евтимова, Поля Маринова, Петя Кудева- ПГТ „Проф.д-р Асен Златаров“ гр. Бургас , Мария Янкова -Оу “Васил Априлов“ гр. Бургас**