

Да разгледаме кибертормоза – как онлайн насилието влияе върху участващите?

Основен въпрос – Кибертормоза – как онлайн насилието влияе върху участващите?

Основни понятия – тормоз, кибертормоз, основни форми на кибертормоз, последствия от тормоза и влияние върху участващите.

Цели на урока:

- Да се усвоят основните понятия, да се запознаят учениците с формите на кибертормоза
- Да се развият умения за разбирането на особеностите, за справяне и предотвратяване на последствията от кибертормоза
- да се мотивира у всеки ученик желание за изграждане на система от предварително усвоени правила на поведение за предпазване от кибертормоза
- да се включат активно всички ученици чрез разнообразни по форма действия

План на урока

1.Какво са тормоз и кибертормоз?

Тормозът е конкретен вид агресивно поведение. Той е насочен към живо същество. Тормозещият почти винаги е наясно, че причинява физическа или душевна болка. Тормозещите рядко имат чувство, че вършат нещо нередно.

Съществуват няколко вида тормоз – физически, вербален и индиректен. Поведение на тормоз е поведение, което:

- е злонамерено
- се извършва от позиция на силата
- се повтаря многократно

Над половината от юношите и тийнейджерите са били обект на тормоз онлайн и същият брой са участвали в кибертормоз.

Кибертормозът се използва за всякакъв вид електронна комуникация, насаждаща съзнателно враждебно поведение към другата личност. Над половината от юношите и тийнейджерите 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 толкова 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.

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 ежедневно 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 никой 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);

Онлайн тормозът представлява използването на интернет за нанасяне на емоционална вреда върху други хора. Много често той бива използван от деца и тийнейджъри като начин да обидят, отмъстят или просто да се пошегуват с приятелите си. Той има различни форми.

Онлайн тормоз може бъде създаването на фалшив профил във Фейсбук, публикуването на подигравателни снимки или клипове в сайтове като Vbox7 и YouTube, или изпращането на обидни или заплашителни съобщения чрез Viber или WhatsApp.

Онлайн тормозът...

- може да се извършва от всяко устройство, свързано към интернет (смартфон, лаптоп, компютър);

- често е насочен към по-уязвим съученик (от различен етнос или изглеждащ по различен начин);

- може да започне като опит за шега, но може да бъде и целенасочено отмъщение;

- може да се случва 24/7, защото интернет е достъпен навсякъде и по всяко време;

- обхваща много по-широк кръг от хора освен единствено съучениците и приятелите на жертвата, тъй като интернет пространството има огромен брой потребители и всеки може да види дадено съдържание;

- може да предизвика нежелание за ходене на училище и за общуване с връстници, страх от използването на интернет, изолиране от другите, тревожност, дори телесни симптоми като главоболие и болки в стомаха.

Превенция:

Разговори за взаимоотношенията. Добре е родителите и възрастните да бъдат позитивен пример за справяне с трудностите, като демонстрират как могат да се решават проблеми със спокоен разговор. Това ще позволи на детето е да види други възможности за разрешаване на конфликти по неагресивен начин – да сподели вкъщи

и/или в училище, да потърси подкрепа от приятелите си, да не отвръща на обиди, защото това ще усложни допълнително ситуацията.

Добро самочувствие. За да се чувства добре, детето/младият човек трябва да познава силните си страни. Най-добрата превенция срещу чувството за несигурност у детето е изграждането на реалистична положителна самооценка. Това може да се постигне чрез сплотяващи семейни преживявания или чрез практикуване на различни хобита – изкуство, спорт.

Комуникация с училището. Тормозът се случва най-често в училищна възраст, затова е важно всеки родител да поддържа връзка с учителите на своето дете. Много вероятно е учителите да са хората, които първи ще забележат признаците за проблем в класа, или по коридорите. Освен това при възникнал проблем училището може да играе важна роля за решаването на проблема за двете страни в конфликта – пострадал и извършител.

Настройки за сигурност на изображения и профили в социалните мрежи. Често пренебрегвана стъпка при създаването на профили в социални мрежи или споделянето на снимки и видео е внимателното разглеждане на настройките за сигурност. Най-сигурният начин тези настройки да гарантират автоматично защита е профилът на детето да бъде задължително под 18 години и с възраст най-близка до реалната. Добре е също родителят да помогне на младия интернет потребител да направи настройките си така, че снимките и публикациите, които той/тя качва в социалните си мрежи, да бъдат видими само от хората в списъка му/й с приятели. Така рискът лични снимки да бъдат свалени и използвани за направата на колаж или разпространени в други сайтове без знанието на детето се намалява значително. Ако имате въпроси за различните настройки за сигурност в социалните мрежи, можете да се обърнете към нашите консултанти чрез чата в долния десен ъгъл на вашия екран.

При възникнал проблем:

Прекратяване на комуникацията. Препоръчва се детето да прекрати както разговорите с човека, който го тормози, така и да спре да следи неговите публикации и коментари. Най-добрият вариант е потърпевшият да блокира профила на въпросния човек или хора и да докладва както профила, така и неприятните за него снимки, коментари или публикации. По този начин конфликтът няма да се задълбочи, а съдържанието може да бъде изтрито от администраторите. Във всеки случай трябва да се запазят доказателствата за тормоза. Това може да стане със скрийншотове (заснемане на екрана) или с изтегляне на съдържанието, преди то да бъде изтрито от създателя му в опит да се предпази от последствия.

Ангажиране на средата. Тормозът е групов феномен. Въпреки че най-видимите участници са потърпевшият/потърпевшата и насилникът, в действителност има и други въвлечени хора в ситуацията – поддръжници на тормоза и защитници на онеправдания, наблюдатели, които симпатизират на жертвата или се забавляват от ситуацията, възрастни, покрай които тормозът се случва. Важно е тормозът да се прекрати и да се подкрепи детето, което е било тормозено, в справянето му с емоционалните последствия. В същото време, също толкова важно е да се работи и с извършителя на тормоза и другите участници и свидетели. Тъй като най-често тормозът се случва между познати или съученици, първата навременна стъпка трябва да е уведомяването на училището и семействата на децата за случващото се. Среща между родителите с подкрепата на класния ръководител и училищния психолог, например, може да се окаже ключова за изясняване на проблема и подпомагане на децата. Разговор с целия

клас може да бъде дори наложителен, за да се осмисли изцяло случилото се и последствията от него.

Приятелски кръг. За детето/тийнейджъра е важно приемането и одобрението от средата на връстниците си. Важно е тормозът да не предизвика затваряне на младия човек в себе си. Стимулирането на социални контакти и възможности за себеизразяване е от особено значение за преодоляване на неприятните спомени.

Използване на интернет. Въпреки че всяко качено съдържание в интернет може да остане там за много дълъг период от време, също е вярно, че информацията се обновява непрекъснато. Използването на интернет и социалните мрежи по позитивен начин може скоро да измести негативните постове от историята на тормоза.

Последствия за жертвите на тормоз и кибертормоз:

- чувстват се нещастни и потиснати през повечето време. За това може много да допринесе кибертормоза, който има тази особеност, че е независим от времето и пространството (понякога дори наричан „тотален“) – той може да застигне детето където и да се намира – и в училище, и при приятели, и в къщи, и дори да сте на почивка в чужбина, а също и по което и да е време в денонощието, дори и през ваканциите
- имат ниски самооценка и самочувствие, тоест има голям риск да се подценяват и да са склонни да приемат, че са незначителни и "по-ниска категория" хора
- чувстват се отхвърлени, изолират се от другите деца, трудно създават приятелства и общуването им с връстниците като цяло е много затруднено
- понякога се стига до соматични оплаквания, тоест до това, което бихме нарекли "да се поболееш" заради нещо и понякога децата реагират на тормоз и кибертормоз (или дори само на очакването да им се случат) с неочаквани болки в корема или главата, може да им прилошее или да се чувстват болни, да вдигнат температура и т.н.
- в някои случаи жертвите бягат от училище или направо отказват да ходят там
- понякога жертвите се озлобяват от преживения тормоз и се превръщат в това, което се нарича жертва-агресор, тоест те търпят агресията на по-силните от тях и после "си го изкарват" на по-слабите от тях
- **при преживяване на тежък тормоз или кибертормоз някои деца стигат до опити за самоубийство.** Част от тях са успешни.

Дотук бяха изброени само краткосрочни последствия. Не по-малко важни са дългосрочните, тъй като преживеният в детството и юношеството тормоз (съответно и кибертормоз) може да доведе до сериозни последици и в зряла възраст. **Основни дългосрочни последствия са:**

- повишен риск от емоционални разстройства като депресия и тревожност
- влошена способност изобщо да се общува с хора, включително и в сферата на интимното общуване. Жертвите на тормоз много трудно създават отношения на близост и на доверие. Това може да е проблем не само в личния, но и в професионалния живот

- риск от предаване през поколенията (най-вече чрез предаване на собствената неувереност и неспособност за справяне със ситуация на агресия и тормоз) – хората, които са били обект на тормоз в училище е по-вероятно да имат деца, които на свой ред да бъдат жертви

Независимо дали разглеждаме тормоза в краткосрочен или дългосрочен план трябва да сме наясно, че тормозът (и специфичната форма кибертормоз) оставят у жертвите трайни следи, които при неблагоприятни условия лесно могат да се превърнат в сериозни душевни, емоционални и психически травми.

Последствия за мъчителите:

- нарушават правилата на поведение не само в училище, но обикновено и вкъщи, на улицата, на всякакви обществени места
- голяма е вероятността да имат проблеми с полицията не само в юношеска възраст, но и като възрастни, тъй като агресивното поведение често се запазва като стабилна тенденция в поведението
- имат трудности при създаването на нормални, пълноценни взаимоотношения с връстниците си
- голяма част от тях приемат света като грубо, безкомпромисно място, където не е важно да бъдеш приет, да получаваш и да даваш доверие, близост, разбиране и подкрепа. Те остават ограничени в модела на налагане-подчиняване и отношението им към другите се основава на недоверие и очакване за враждебност или провокация. Това се отнася както до връстниците им, така и до родителите и възрастните, а по-късно и в професионалните отношения, интимните отношения, семейството, което те сами създадат
- за тях е по-вероятно да употребяват алкохол, да мамят по време на изпити, дори да носят оръжие в училище
- при тях е повишен рискът да не завършат училище и да не си намерят подходяща работа
- формират изкривена представа за значимостта на собствената си личност
- като възрастни за тях са характерни по-високи равнища на депресия
- има висок риск от предаване през поколенията – собствените им деца често проявяват високо равнище на агресия
- пренебрегват правата на другите и лесно настройват хората срещу себе си

Признаци, които показват, че детето може да е жертва на кибертормоз

Част от тях са много подобни на признаците, свързани с обичайните форми на тормоз. Такива са например ограничаването на контактите с други деца, спадането на училищния успех, честото мрачно и раздразнително настроение. От друга страна има и някои по-специфични признаци:

- рязка смяна в настроението след използване на Интернет. Детето може да изглежда разстроено, нервно или уплашено
- внезапно спиране на компютъра или програма в Интернет

- пълно нежелание от страна на детето да се обсъжда дори най-общо за какво е говорило с другите или какво пишат за него другите в чата, социалните мрежи (Фейсбук) и т.н., както и затваряне на детето в себе си след престой в Интернет
- някой се обажда по GSM-а 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 съобщението или на номер от телефона
- когато получи съобщение по GSM-а подхожда към него предпазливо и дори боязливо още преди да го е прочело

Ако детето ви показва някои от тези признаци това не означава непременно, че е жертва на тормоз, но наличието им със сигурност означава, че е необходимо да поговорите с него.

4. Как да помогнете на вашето дете ако е жертва на тормоз и кибертормоз?

Много смелост е нужна на едно дете да сподели, че го тормозят. Щом е направило тази стъпка, то със сигурност се нуждае от помощта ви.

Първата реакция на родителите често е да се поддадат на гнева и да се втурнат при директора да искат обяснения и сурово наказание за виновниците. Това обаче не е правилният път за решаване на проблема.

Ако разберете, че детето ви е обект на тормоз, **постарайте се да следвате следните три стъпки**: 1. Говорете с детето; 2. Потърсете съдействие от училището; 3. Помогнете на детето си да даде отпор на тормоза.

За да получите цялото подробно описание на всяка стъпка е необходимо да потърсите пълната брошура за родители по проекта на УНИЦЕФ за превенция на тормоза в училище.

Стъпка 1: Говорете с детето

Стъпка 2: Потърсете съдействие от училището

Стъпка 3: Помогнете на детето си да даде отпор на тормоза

Как да помогнете на вашето дете ако е жертва на кибертормоз?

Ако е нужна много смелост на едно дете да сподели, че го тормозят в училище, обикновено се иска два пъти повече смелост да сподели, че го тормозят през Интернет или по GSM. Причината за това често е притеснението на детето, че ще му отнемат телефона или компютъра и то предпочита да търпи, вместо да говори с някой възрастен. Затова, ако научите, че детето ви е жертва на кибертормоз, не бързайте да му взимате GSM-а или да му спирате Интернет. Истинското справяне с този проблем обикновено минава по друг път.

Ако разберете, че детето ви е обект на кибертормоз, **постарайте се да следвате следните четири стъпки**: 1. Запазете доказателствата – интернет сайтове, чатове, клипчета или снимки, sms-и, GSM номера, от който е дошло обаждането; 2. Говорете с детето; 3. Потърсете съдействие от училището и от компетентните институции; 4. Помогнете на детето си да даде отпор на тормоза.

Стъпка 1: Запазете доказателствата

?

Стъпка 2: Говорете с детето

При тази стъпка важат всички правила, посочени по-горе в частта, отнасяща се до обичайните форми на тормоз. По отношение на кибертормоза обаче трябва да се добавят още някои подробности.

- 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, възрастните.

Стъпка 3: Потърсете съдействие от училището и от компетентните институции

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

Родителите НЕ би трябвало:

- да се ядосват и да се дразнят
- да убеждават детето, че това, което му се е случило не е важно
- да обвиняват детето си, училището или Интернет и мобилните телефони
- да отстъпват преди да разберат какво точно се е случило
- да търсят еднозначно решение