

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України

*Серія «Медіаосвіта на допомогу вчителю»*

*Любов Найдьонова*

**КІБЕРБУЛЛІНГ АБО АГРЕСІЯ В ІНТЕРНЕТІ:  
СПОСОБИ РОЗПІЗНАННЯ І ЗАХИСТ ДИТИНИ**

**Методичні рекомендації**

**Київ - 2014**

Найдьонова Л.А. Кібербулінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини / Л.А.Найдьонова // Методичні рекомендації – К., 2014. – 80 с.

#### Анотація

Кібербулінг – це новітня форма агресії, що передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину з використанням інформаційно-комунікаційних засобів: мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж тощо. Методичні рекомендації присвячено проблемі виявлення в дитячому середовищі ситуацій кібербулінгу, порівняння їх із ситуаціями фізичного цькування і психологічного терору без опосередкування новітніми технологіями. Роз'яснюються причини виникнення цих негативних явищ, пропонуються способи подолання і напрями профілактики. Приділено увагу правилам проведення бесід з батьками тих дітей, що потрапили в ситуацію жертви, стали кібер-буллерами (переслідувачами), або мимовільно були втягнуті в процес як учасники чи свідки.

Може бути корисна вчителям загальноосвітніх шкіл, методистам міських (районних) методкабінетів, шкільним психологам і соціальним педагогам, іншим фахівцям, що працюють з дітьми, підлітками та старшокласниками, батькам і всім зацікавленим дорослим.

## Зміст

Що значить слово «кібербуллінг» і навіщо воно потрібне? .....	8
Яку шкоду може завдати кібербуллінг? .....	11
Найвідоміші приклади кібербуллінгу та його наслідки .....	12
Складність наукового визначення поняття кібербуллінгу .....	14
Типи кібер-буллінгу .....	16
Розповсюдженість кіберпрактик .....	19
Розповсюдженість традиційного шкільного буллінгу .....	22
Відмінності віртуального і традиційного буллінгу .....	26
Індивідуальні відмінності учасників кібер-буллінгу .....	27
Основні принципи профілактики і подолання кібер-буллінгу в школі .....	30
Два основні принципи протистояння батьків кібербуллінгу .....	45
Корисні правила-поради для профілактики і подолання кібер-буллінгу, з якими потрібно познайомити дітей .....	47
Напрями профілактики кібербуллінгу .....	50
Про особливості суспільно-політичної ситуації і масовий кібербуллінг .....	54
Вікові особливості буллінгу і можливості медіаосвіти .....	64
Підсумкові акценти .....	82
Заключення .....	82
Післямова .....	87
Підсумкові акценти .....	87
Заклучення .....	89
Додатки .....	90
Табл. 1. Загальні психологічні характеристики імовірного буллера-нападника (за Олвеус, 1993). .....	90
Табл. 2. Загальні психологічні характеристики імовірної жертви буллінгу (за Олвеус, 1993). .....	91
Табл. 3. Тривожні сигнали – ознаки діагностики буллінгу (за Олвеус, Лімбер, Міхалік, 1999). .....	92
Табл. 4. Орієнтовні питання для бесіди з дитиною щодо випадку кібер-буллінгу(адаптовано за Ковальські, Лімбер, Агатстон, 2008). .....	93
Табл. 5. Коректні проблематизації для бесіди з батьками дітей, імовірно залучених до кібер-буллінгу (за Ковальські, Лімбер, Агатстон, 2008). .....	94
Табл. 6. Техніка саморегуляції при зіткненні з загрозою буллінгу (адаптовано за К.Рігбі [9]) .....	95
Табл. 7. Ефективні анти-буллінгові стратегії школи (за Д.Кросс, К.Лі, Х.Монкс [7])	96

Табл. 8. Система багаторівневої шкільної анти-буллінгової програми (за Д.Ольвеусом [8]) .....	98
Табл. 9. Напрями роботи з батьками жертв буллінгу (адаптовано за К.Рігбі [9]) .....	99
Табл. 10. Напівпроективна методика дослідження цькування СИТУАЦІЯ .....	101
Табл. 11. Концептуальна рамка медіаосвітніх курсів за вибором «Медіакультура» для учнів 5-9 класів .....	103
Використана література .....	110

## Вступ

Інтернет прийшов у життя наших дітей, ставши невід'ємною частиною найближчого оточення. Те, що для нас, покоління докомп'ютерного дитинства, виглядає інновацією, для сучасних дітей є звичною буденністю. Вони швидко орієнтуються у віртуальному світі, відкривають власні способи використання новітніх можливостей інформаційно-коунікаційних технологій, визначають свої уподобання, розвивають нові потреби. Часто весь цей світ залишається багато в чому невидимим для дорослих, які не мають стільки часу, щоб пройти тими ж шляхами кіберпростору, якими блукають їх діти.

Проблема полягає в тому, що в своїх природніх експериментах із засвоєння навколишнього середовища діти стикаються з небезпеками і у віртуальному просторі. Інтернет на сучасному етапі його розвитку часто порівнюють із диким заходом, в той час, коли спить шериф. В чому ж головні небезпеки Інтернету? Чим віртуальне інтернет-середовище відрізняється від реального? Як впливає на дітей, як змінює їхнє спілкування? Від яких небезпек дорослі мають застерегти дитину, як допомогти і навчити себе убезпечувати? Ці питання хвилюють батьків, а відповідно, вчителі мають бути компетентними, адже саме у педагога шукають поради схвильовані мами і тата при зіткненні з невідомими їм кібер-реаліями.

Однією із найгостріших проблем взаємодії дитини з інтернетом є небезпека зіткнення з агресивними нападами, які називають кібербуллінгом. Кібербуллінг – це знущання у віртуальному просторі, жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити іншу людину, в яких використовуються інформаційно-комунікаційні засоби: мобільні телефони, електронна пошта, соціальні мережі тощо. Діти часто не розповідають батькам про такі свої негаразди через страх батьківської заборони використання потрібних їм засобів зв'язку, і тому залишаються без необхідної підтримки і допомоги. Особливо небезпечною може стати ситуація, коли дитина потрапляє в ситуацію цькування і в реальному житті і у віртуальному середовищі. Ще недавно проблема кібербуллінгу стосувалась лише старших дітей, сьогодні

вона охоплює і молодші класи, адже підвищилася доступність мобільного телефону для дітей, а педагогічних зусиль, спрямованих на підготовку дитячих колективів до конструктивної взаємодії з віртуальним світом, сьогодні явно бракує.

В цій брошурі представлено методичні рекомендації вчителям щодо проблеми виявлення ситуацій кібербулінгу, порівняння їх із ситуаціями цькування в реальному житті. Роз'яснюються причини виникнення цих негативних явищ, пропонуються способи подолання і напрями профілактики. Приділено увагу правилам проведення бесід з батьками тих дітей, що потрапили в ситуацію жертви, стали кібер-буллерами (переслідувачами) або мимовільно були втягнуті в процес як учасники чи свідки. Пропонуються конструктивні форми обговорення проблем, які не підсилюють позицію жертви з її відчуттям безпорадності, не провокують спротив і бажання уникнути покарання з боку переслідувачів, не монстрізують їх, а також активізують позицію спостерігачів, у силах яких перервати цькування на початкових етапах його розгортання.

Сподіваємось, що психолого-педагогічні знання, які можна почерпнути із цієї книги, дадуть змогу уникнути трагедій, що стають можливі при найважчих варіантах нерегульованих дитячих конфліктів і кібербулінгу.

Окремо слід зауважити, що матеріал не розраховано на дитяче сприйняття і не рекомендується для самостійного читання без супроводу дорослими. Окремі частини методичних рекомендацій можуть бути використані для безпосередньої роботи з дітьми (такі фрагменти спеціально зазначені). З іншими частинами дітей можна знайомити за умови відповідної адаптації матеріалів педагогом задля уникнення провокацій і загострень прихованих проблем дитячого колективу.

Може бути корисна вчителям загальноосвітніх шкіл, методистам міських (районних) методкабінетів, шкільним психологам і соціальним педагогам, іншим фахівцям, що працюють з дітьми, підлітками та старшокласниками, батькам і всім зацікавленим дорослим.



## Що значить слово «кібербуллінг» і навіщо воно потрібне?

Інколи до психолога або вчителя звертаються батьки з питанням як допомогти їх дитині, яка страждає від жорстокої агресивної поведінки і недоброго ставлення однолітків. Нажаль, часто аналіз ситуації, а відтак і рекомендації щодо способів її врегулювання, занадто спрощуються. Те, що ситуації є досить розповсюдженими в підлітковому середовищі не мають перетворювати їх на норму, яку підтримують дорослі.

Неприпустимо також для психолога і педагога залишатися в межах побутової концепції «так, дитячі групи дуже жорстокі, хай ваша дитина вчиться самостійно протистояти агресії, не втручайтесь» чи щось подібне. Чи багато у нас було б читаючих, якщо б ми так вчили дітей читати: не використовуючи певні методики і поетапні кроки, а чекаючи поки дитина самотужки прийде до сформованої навички?

Не відкидаючи тезу про необхідність дитині вчитися самостійно протистояти агресії, думаю, позиція і психолога, і педагога має бути більш кваліфікованою, оснащеною конкретними знаннями, врешті, більш ресурсною для тих, хто звертається про допомогу.

Пропонуємо познайомитись із узагальненим світовим досвідом наукового вивчення явища кібербуллінгу і дослідження ефективності впровадження систем профілактики буллінгу в реальному і віртуальному середовищі. Почнемо з прояснення термінів, які допомагають позначити досить нове для нашого суспільства явище, з яким світ стикнувся в масовому масштабі на декілька років раніше.

У нашу мову прийшло багато слів іноземного походження, які зручно використовувати для позначення новітніх явищ. Одне із таких слів - «кібербуллінг». Походить з англійської мови, створено від двох слів: *кібер* (позначає віртуальне опосередковане комп'ютером середовище) і *буллінг* (походить від англ. bull – бик, бугай, а в переносному значенні – дуже велика, сильна чи агресивна персона; і позначає процес лютого, завзятого нападу; близькі за



сміслом дієслова українською мовою - роз'ятрювати, задирати, знущатися, прискіпуватися, провокувати, дошкуляти, тероризувати, цькувати та ін.).

Порівняно із первинним значенням слів, від яких походить, нині поняття охоплює не тільки такі форми агресивної поведінки, які мають ознаку «бикування», що включає певний смисловий відтінок тупості, обмеженості (за рахунок звуження свідомості від сильної люті), чи незграбності, нековирності (за рахунок великої маси агресора). Зникає також і сексуальний акцент буйства, адже первинно словом bull позначали лише некастрованих самців великої рогатої худоби.

Поняття буллінг часто починають, на нашу думку, невиправдано, використовувати як взаємозамінний синонім із поняттям моббінг (що похідне від англійського mob – натовп). Навіть схожа зовні агресивна поведінка, яка позначається цими двома поняттями, має різні соціально-психологічні механізми. Запозичуючи слова іноземного походження, варто їх використовувати для позначення різних явищ, принаймні різних смислових нюансів і механізмів.

Вивчаючи тему буллингу і моббінгу протягом майже двох десятиріч за іноземними англійськими джерелами, я схилиюсь до думки про те, що варто запозичити терміни для позначення існуючого і в нашій країні явища, адже в українській мові жодний із мовних еквівалентів цих понять не закріпився на сьогодні саме як термін. Для позначення достатньо глибоко дослідженого явища буллингу нам, на жаль, не вдалось знайти повноцінний мовний еквівалент, можливо спільними зусиллями із філологами та з часом практичних дій психологів в цьому проблемному полі, в наших розмовах і дискусіях викристалізуємо українські психологічні терміни для позначення «нападок» (буллингу) і «цькування» (моббінгу).

***КІБЕРБУЛЛІНГ (віртуальне знущання) - це новітня форма агресії, що передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину з використанням інформаційно-комунікаційних засобів: мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж тощо.***

На кібербуллінг, як нову форму агресивного нападу на дитину, поки що взагалі звертається уваги дуже мало. Задумуючись про небезпеки широкої практики взаємодії сучасних дітей (особливо підлітків), визначаючи норми часу її перебування у віртуальному середовищі, враховуючи ризики формування комп'ютерної залежності тощо, про загрози кібербуллингу ми, як правило, не турбуємось, бо й знаємо про ці феномени значно менше. Проте в усьому світі питання кібербуллингу постають все гостріше, актуальніше з огляду на необхідність інформаційної безпеки дитини. І якщо про наслідки буллингу реального ми все частіше чуємо із засобів масової комунікації, це поступово привертає увагу до складної проблеми. Це і повідомлення про травми, нанесені однолітками, про суїцидальні спроби і трагічні смерті. Нажаль, ці події часто супроводжуються безпорадністю дорослих: «не уявляю, як це могло трапитись», «такий гарний був хлопчик», «це така була гра, перші залицяння» і т.п.

Традиційні для бюрократичної системи замовчування проблеми, або знайдення мішені для звинувачення не можуть вдовольняти. Явища цькування і кібербуллингу мають системну природу. А це значить, що причина явища не в індивідуальних особливостях учасників, а виникає як сума інколи непомітних внесків багатьох людей. Явище має свою логіку розвитку, починаючись з малого може, за відсутності адекватного реагування дорослих перетворитись на жахіття і призвести до трагедій. Нажаль, кібербуллінг лишається, як правило, невидимим, а нанесена ним шкода нерозпізнаною.

Багато людей не знайомі з терміном кібербуллінг, але з явищем вже привелось зустрітись як із проявами соціальної жорстокості он-лайн. Маючи спільні риси із традиційним невіртуальним буллингом, його кібер-форма представляє унікальний феномен, який тільки недавно став предметом уваги науковців, та й з'явився він те так давно – коли діти масово почали використовувати мобільні телефони і доступ до Інтернету.

Кібер-буллінг – це напади з метою нанесення психологічної шкоди, які здійснюються через електронну пошту (е-мейл), миттєві повідомлення, розгортаються в чатах, на веб-сайтах, в соціальних мережах; діють через текстові повідомлення (смс) або через зображення (фото, відео); до кібербуллингу відносять також терор за допомогою мобільного телефонного зв'язку. Кібер-буллінг кидає новий виклик батькам, освітянам, іншим дорослим, які спілкуються з дітьми, адже він начебто і не є реальним, але, нажаль, шкода, яку він завдає, - повністю реальна.

Перед тим, як продовжити подальший аналіз кібербуллингу, іще раз зауважимо, що інформація не розрахована на те, щоб без адаптації використовувати її в бесідах із дітьми. Неграмотно здійснена така «профілактика» може дати не просто негативні наслідки, а викликати сплеск явища за рахунок мимовільного навчання дітей новим способам терору. Профілактика не ідентична інформуванню, вона має утворювати собою систему дій, а не окреме одноразове реагування на інцидент, тому ми дозволили собі подавати інформацію, накопичену зарубіжними дослідниками, в формі максимально наближеній до умов практичного використання шкільним психологом або педагогом, який зможе фахово адаптувати надані схеми до конкретних умов.

### **Яку шкоду може завдати кібербуллінг?**

Зрозуміти масштаб шкоди, яку може завдати кібербуллінг, і способи боротьби з ним, ми спробуємо трьома шляхами:

1) через опис відомих випадків і порівняння кібербуллингу з досить давно відомим реальним буллінгом для виявлення особливостей віртуальної форми нападок;

2) через індивідуально-типологічний підхід, адже різні діти по-різному реагують на спрямовану на них жорстокість у віртуальному світі; розглянемо типи поведінки, стратегії, психологічні портрети нападників і жертв;

окреслимо групу ризику, для якої наслідки кібербуллінгу можуть бути особливо важкими;

3) через оцінку масовості віртуальних практик сучасних дітей і тієї ролі, яку вони відіграють у формуванні життєвого світу підлітків – для спроби прогнозування тенденцій найближчого майбутнього і окреслення принципів профілактики кібербуллінгу.

### **Найвідоміші приклади кібербуллінгу та його наслідки**

Одна з перших добре відомих ілюстрацій кібербуллінгу починалась як забавка, коли у 2002 р. американський підліток Гіслан Раза, граючись, створив відео самого себе на основі сцени із фільму «Зоряні війни», де замість меча використовував бейсбольну бити. Нажаль, однокласники без дозволу і відома хлопця розмістили це відео в Інтернеті, де його побачили мільйони людей. Далі ця подія отримала неочікуваний розвиток - у 2004 р. було створено спеціальний сайт із цим та похідними відеороликами, спецефектами та музикою з фільму, який зібрав більше 76 мільйонів користувачів, а відео із зображенням хлопчика стало найбільш завантажуваним файлом 2004 року. Гіслан отримав ярлик «дитина зоряних війн» і це настільки змінило його стосунки в школі, що батьки змушені були залучати психіатричну допомогу. Батьки Гіслана подали до суду на батьків тих однокласників, що розмістили відео в Інтернеті, але врешті конфлікт було врегульовано в позасудовому порядку (описано Ламперт, 2006; цитується за[1]).

Однокласники використали цифрову камеру, щоб розмістити відео 15-річної Джуді Румб в Інтернеті, де було створено сайт, присвячений її вазі і даті майбутньої смерті. Завдяки вчасній допомозі цей випадок не призвів до трагічних наслідків. Але через аналогічний сайт з назвою «Корпорація «Вбий Кайлі», постійні листи і телефонні дзвінки, які отримувала дівчина про те, що вона лесбійка (при чому відправлені із її адрес зі зламаними паролями), Кайлі Кенні мусила кілька разів змінювати школу. Вона казала: «Я плакала, страждала, була спантеличена. Я не розуміла, чому це трапилось зі

мною, і ні з ким не могла поговорити про це, крім мами». Врешті прийшлося перейти на домашнє навчання, бо і в новій школі кібербуллінг продовжувався (описано Герке, 2006; цитується за [1] ).

16-річний Джед Прест вимушений був стати заручником у власному домі, що спровокувало суїцидальну спробу, внаслідок кібербуллінгу, який розпочався через його незгоду із групою хлопців у школі. Форми віртуального буллінгу включали: нічні дзвінки-жарти, кампанію чуток в чатах, образливі текстові повідомлення; до цього додався мовчазний бойкот у школі (описано Крісп, 2006; цитується за [1] ).

Найбільш відомим є трагічний випадок із 13-річним Райяном Патріком Галіганом, який помер від суїциду внаслідок постійного буллінгу в школі, до якого долучився кібербуллінг, спрямований на розповсюдження чуток про те, що він гей (хоча починалось усе із жартівливої приятельської перепалки). Вже після смерті батько знайшов у комп'ютері переписку із дівчинкою, яка зустрічалась із Райяном, а потім, прочитавши в Інтернеті, що він гей, порвала з ним і виставила в загальний доступ їхню персональну переписку. Напередодні суїциду Раян писав друзям: «Завтра я це зроблю, прочитаєте в газеті», а «друзі» відповідали: «це буде весела розвага». Детальний опис цього випадку вже після смерті сина зробив батько, який провів ціле дослідження в Інтернеті, щоб зрозуміти причини загибелі і розказати всім про ті кроки, які могли запобігти трагедії (Ковальські та ін., 2008 [1] ).

Молодий хлопець, ображений на дівчину за те, що вона його кинула, змонтував і розіслав електронною поштою фото, в якому обличчя дівчини прилаштував до порнографічного зображення. Десятирічний хлопчик почав постійно отримувати текстові повідомлення і телефонні дзвінки від старших дівчат з його школи про те, що він «вступив до коров'ячого клубу і став його лузером». Восьмикласник створив «фотожабу»<sup>1</sup> вчителя математики, зобразивши його Гітлером, і розмістив в Інтернеті. Фотографію і номер

---

<sup>1</sup> Словом «фотожаба» позначають сконструйовані фото, результат обробки в спеціальних графічних редакторах. Походить від назви популярної програми «Фотошоп» – за співзвучністю.

телефону 14-річної дівчини однокласники розмістили на сайті сексуальних послуг.

Декілька років тому по наших школах прокотилась хвиля відеокліпів, що передавалися дітьми з одного мобільного телефону на інший. На цих коротеньких саморобних відео містилися жахливі сюжети: про знущання і вбивство дівчини (розтрощення голови бетонною плитою) за те, що вона ніби-то заразила однокласника снідом; про напади дівчат одна на одну через «відбитого» хлопця; про «розваги» в метро, коли хлопця штовхають під поїзд. Майже всі ці сюжети були не відображенням реальних подій, а спеціально виготовленими для розповсюдження інсценуваннями. А використання таких сюжетів для знущання перетворює їх на форму кібербулінгу.

Цей перелік можна продовжувати, але приклади досить добре окреслюють розмаїття подій, які об'єднує поняття кібербулінг.

#### **Складність наукового визначення поняття кібербулінгу**

Традиційно методична література уникає розгорнутих роздумів, а зосереджується на інструктивному жанрі текстів, який дає відповідь на питання, що робити і як. У даному випадку такого підходу не достатньо. Потрібно розуміти, чому варто діяти саме таким запропонованим способом, на яких засадах ґрунтувались науковці, коли розробляли свої пропозиції. Це пов'язано із тим, що явище, з яким ми стикаємось іще дуже мало досліджене, адже раніше його просто не існувало. Тому не варто ставитись до виробленого знання як до догми. Це лише орієнтир, який може стати інструментом або додатковим ресурсом мислення педагога. А щоб найкраще скористатись інструментом потрібно його добре зрозуміти, особливо його вади, слабкі місця, обмеження. Тим більше, що наука відкриває загальні особливості, а педагог працює з унікальними ситуаціями і неповторними випадками, які можуть виявитись виключеннями з правил. Ціна помилки, нажаль, буває занадто високою. Тому ми не прагнемо до максимального

спрощення, даючи можливість побачити «внутрішню кухню» розробки знання про кібербуллінг.

Наукове визначення поняття кібербуллингу стикається із низкою проблем: а) різноманіття технологій, опосередкування комунікації якими визначає віднесення дій до кібербуллингу; б) залежність визначення від учасників, залучених до буллінгової взаємодії (так, дії, вчинені дорослими по відношенню до дітей, зазвичай не називаються кібербулінгом); в) віртуальний терор може бути прямим (атаки у вигляді відправки погрозових чи образливих листів на адресу жертви), а також непрямим, за дорученням (коли використовуються інші люди для того, щоб дошкуляти жертві). В останньому випадку людям може бути і невідомо, що вони долучені саме до терору, наприклад, вони «клікають» потрібний їм символ на сайті, а зламана програма в цей час відправляє з їхньої адреси іще одне знущальне повідомлення жертві.

Кібербуллінг (як врешті й традиційний)– це цілий набір (такий собі впорядкований континуум) різних форм поведінки. На мінімальному полюсі континууму знаходяться жарти, які навіть неможливо розпізнати як буллінг. Вони можуть перерости в загрозовішу форму, а можуть залишитися невдалим жартом. На іншому ж, радикальному полюсі – психологічний віртуальний терор завдає непоправної шкоди, нищить здоров'я жертви, призводить до суїцидів і смерті. Ключовим для визначення буллингу є розуміння, що така багаторазово повторювана агресивна поведінка має *довільний* (а не випадковий, мимовільний) характер, містить *задум* нашкодити людині і базується на *дисбалансі влади* (фізичної сили, соціального статусу в групі). Здобуття чи утримання будь-якої форми нерівності, соціальної ізоляції, відчуження, виключення з комунікації тощо – це внутрішня прихована суть будь-якого буллингу. ***Кібербуллінг – це форма боротьби за владу в широкому смислі цього слова, і як право домінувати над іншими, і як право впливати, впорядковувати життя інших.***

## Типи кібер-буллінгу

Американки Робін Ковальські, С'юзан Лімбер і Патріція Агатстон [1], на дослідження яких ми переважно спираємося в цій сфері, виділили вісім типів поведінки, характерних для кібер-буллінгу:

1) **Перепалки, або флеймінг** (від англ. flaming – пекучий, гарячий, полум'яний) – обмін короткими гнівними і запальними репліками між двома чи більше учасниками, використовуючи комунікаційні технології. Частіше за все розгортається в «публічних» місцях Інтернету, на чатах, форумах, дискусійних групах, інколи перетворюється в затяжну війну (холіво – від англ. – свята війна). На перший погляд, флеймінг – це боротьба між рівними, але в певних умовах вона теж може перетворитися на нерівноправний психологічний терор. Так, неочікуваний випад може привести жертву до сильних емоційних переживань, особливо на тому відтинку часу, коли вона не знає, хто серед учасників яку займе позицію, наскільки її позиція буде підтримана значущими учасниками.

2) **Нападки, постійні виснажливі атаки** (англ. harassment) – найчастіше це залучення повторюваних образливих повідомлень, спрямованих на жертву (наприклад, сотні СМС-повідомлень на мобільний телефон, постійні дзвінки) з перевантаженням персональних каналів комунікації. На відміну від перепалки, нападки більш тривалі і односторонні. В чатах чи на форумах (місця розмов у інтернеті) нападки теж трапляються, в онлайн-іграх нападки найчастіше використовують грифери (grieffers) – гравці, які за мету ставлять не перемогу в певній грі, а викликання горя в інших учасників внаслідок руйнації гри. Близьке до цього поняття троллінгу (trolling) – підловлювання, своєрідного полювання (риболовлі, з якою первинно було пов'язане це слово) на емоції іншої людини. Нині вже з'явилися навіть професійні «тролі», робочий день яких складається з писання коментарів, спрямованих на провокування негативних емоцій (образи,



гніву, обурення), що змінює стан людини і робить її більш вразливою для подальшого інформаційного вторгнення. В нападках головне – не зміст інформації, а те, наскільки сильну емоцію можна викликати, щоб вивести людину із рівноваги, нанести їй шкоду.

3) **Обмовлення, зведення наклепів** (denigration) – розповсюдження чуток, принизливої неправдивої інформації з використанням комп'ютерних технологій. Це можуть бути і текстові повідомлення і фото, і пісні, які змальовують жертву в шкідливій інколи сексуальній манері. Жертвами можуть ставати не тільки окремі підлітки, трапляється розсилка списків (наприклад, «хто є хто», або «хто з ким спить» в класі, школі), створюються спеціальні «книги для критики» (slam books), в яких розміщуються жарти про однокласників, де також можуть розміщуватись наклепи, перетворюючи гумор на техніку «списку групи ненависті», з якого вибираються мішені для тренування власної злоби, зливання роздратування, переносу агресії тощо.

4) **Самозванство, втілення в певну особу** (impersonation) – переслідувач позиціонує себе як жертву, використовуючи її пароль доступу до її аккаунту в соціальних мережах, блогу, пошти, системи миттєвих повідомлень тощо, а потім здійснює негативну комунікацію. Організація «хвилі зворотних зв'язків» відбувається, коли з адреси жертви без її відому відправляються ганебні провокаційні листи її друзям і близьким за адресною книгою, а потім розгублена жертва не очікувано отримує цілий шквал гнівних відповідей. Особливо небезпечним є використання імперсоналізації проти людей, включених до «списку груп ненависті», адже наражає на реальну небезпеку їхнє життя.

5) **Ошуканство, видурювання конфіденційної інформації та її розповсюдження** (outing & trickery) - отримання персональної

інформації в міжособовій комунікації і передача її (текстів, фото, відео) в публічну зону Інтернету або поштою тим, кому вона не призначалась.

6) **Відчуження (остракізм), ізоляція.** Будь-якій людині, особливо в дитинстві, притаманно сприймати себе або в якійсь групі, або поза нею. Бажання бути включеним у групу виступає мотивом багатьох вчинків дитини і особливо підлітка. Виключення із групи сприймається як соціальна смерть. Чим в більшій мірі людина виключається із взаємодії, наприклад, в грі, тим гірше вона себе почуває і тим більше падає її самооцінка. У віртуальному середовищі виключення також наражає на серйозні емоційні негаразди, аж до повного емоційного руйнування дитини. Онлайн-відчуження можливе в будь-яких типах середовищ, де використовується захист паролями, формується список небажаної пошти або список друзів. Потрапити з друзів у «забанені» (виключення зі списку друзів) дуже дошкуляє дитині. Кібер-остракізм проявляється також через відсутність швидкої відповіді на миттєві повідомлення чи електронні листи.

7) **Кіберпереслідування** – це дії з прихованого вистежування переслідуваних і тих, хто «тиняється без» діла поруч. Зазвичай зроблені нишком, анонімно, з метою організації злочинних дій на кшталт спроб зґвалтування, фізичного насильства, побиття. Відстежуючи через Інтернет необережних користувачів, злочинець отримує інформацію про час, місце і всі необхідні умови здійснення майбутнього нападу.

8) **Хепіслепінг** (від англ. happy slapping – щасливе ляскання) – відносно новий вид кібербулінгу, який починався в англійському метро, де підлітки прогулюючись пероном раптом ляскали один одного, в той час як інший учасник знімав цю дію на мобільну камеру. У подальшому за будь-якими відеороликами, в яких записано реальні напади, закріпилась назва хепіслепінг. Відеоролики нападів з метою гвалтування чи його імітації інколи ще називають хоппінг – наскок (особливо поширений в США). Ці відеоролики розміщують в Інтернеті,

де його можуть продивлятися тисячі людей, зазвичай без жодної згоди жертви. Інша форма хепіслепінгу – це передавання сюжетів мобільними телефонами. Починаючись як жарт, хепіслепінг може завершитись трагічно, як це сталося із 18-річним Трістоном Крістмасом, якого група хлопців побила для того, щоб зняти відео для Інтернету, а коли він, вдарившись головою, помирав кинутий на підлозі, вбивця і спостерігачі пішли продовжувати вечірку (описано Уотт, 2006; цитується за [1]). З'явилося поняття булліцид – загибель жертви внаслідок буллінгу, вважається злочином і хепіслепінг, якщо призводить до таких трагічних наслідків.

Нападки є найбільш поширеною і яскравою формою кібербуллінгу, тих, хто атакує називають кібербуллерами, а тих, на кого нападають, - жертвами кібербуллінгу. В усіх описаних формах кібербуллінгу можна виділити буллерів, жертв і спостерігачів (глядачів, читачів). Інколи позиції жертви і буллера може здійснювати одна людина, наприклад, зазнаючи нападок від одних, знаходить слабшу жертву і теж нападає на неї утворюючи ніби ланцюжок передачі агресії.

Наші спостереження і бесіди із київськими підлітками дають змогу підтвердити наявність більшості описаних типів поведінки, які узагальнюються поняттям кібербуллінгу, в їхньому досвіді чи уявленнях (школярі не стикались, наприклад, з реальним кібер-переслідуванням, але мають про нього уявлення). Останній вид поведінки - хепіслепінг, який додався до переліку зовсім нещодавно, теж присутній в досвіді, хоча і рідко називається цим терміном. Нажаль, детальних спеціалізованих систематичних всеукраїнських досліджень, які дали б змогу кількісно оцінити масштаби явища і потенційну небезпеку кібербуллінгу в Україні досі не проводиться. Проте точно відомо, що Інтернет-бум набирає обертів.

### **Розповсюдженість кіберпрактик**

За даними досліджень Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, що проводить моніторинг медіакультури населення, понад

80% учнів і 90% студентів користувалися комп'ютером, понад половина всіх учнів і студентів мають можливість входити в мережу Інтернету з дому [2], [3]. За даними визнаної дослідницької компанії Gemius, яка є передовою в сфері вимірювання інтернет-аудиторії в 30 країнах (<http://www.gemius.com.ua>), і результати якої вважаються найточнішими, в лютому 2014 р. розмір Інтернет-аудиторії складав біля 18 млн. осіб віком від 14 років. У 2010 році Інтернетом користувалось 8,4 млн. українців (за три попередні роки, починаючи з 2007 кількість подвоїлася). Протягом одного року порівняно з лютом 2013 р. інтернет-аудиторія зросла на 11%, що складає біля 2 млн. При цьому щоденно користуються Інтернетом 87,7%. Більше половини користувачів Інтернету мають дітей різного віку. Середній час, проведений користувачем на найбільш популярних сайтах, вимірюється годинами. Так, наприклад у лютому середній користувач провів у соціальній мережі Фейсбук – біля півтори години, Вконтакте – більше 6 годин, а в Однокласниках – більше 18 годин.

За даними опитування старшокласників у 8 областях України (опитано 2659 учнів 10 класів шкіл, що беруть участь у всеукраїнському експерименті з упровадження медіаосвіти) щодня користуються Інтернетом 73,6% опитаних, майже щодня 18,9%, приблизно щотижня 5,24%, щомісяця, а то й рідше 1,4%, відповіли, що ніколи не користуються лише 0,9% учнів. У будній день користуються комп'ютером понад три години і більше 47,6%, від двох до трьох годин – 25,1%, від години до двох – 16,4%, а до однієї години всього біля 9%. Дітей, які відповіли, що зовсім не користуються – 1,8%.

Ці дані показують, наскільки потужно Інтернет став повсякденною практикою старшокласників. Він вийшов на перше місце серед різних способів проведення вільного часу: 80% десятикласників відмічають, що проводять своє дозвілля в Інтернеті, стільки ж - слухають музику, 50% дивляться телевізор, 33% грають в комп'ютерні ігри. Для порівняння, відвідують друзів у вільний від навчання час 59%, займаються спортом 54%,

відпочивають у сімейному колі або виїжджають на природу – по 38%, читають художню літературу – 31%, віддаються творчості, рукоділлю – 21%.

Всеукраїнське репрезентативне опитування батьків, проведене Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України в 2012 році на замовлення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення за підтримки Ради Європи показало, що використання Інтернету є достатньо поширеною практикою дітей шкільного віку. У молодших класах 29% дітей віком 7-9 років за оцінками батьків щоденно користуються Інтернетом. У віці 10-12 років щоденних користувачів Інтернету стає 42%, у віці 13-16 років – 65-72%. Навіть серед дітей дошкільного віку щоденно входять в Інтернет біля 9%.

На пряме запитання, чи стикалися ви в Інтернеті з кібербулінгом позитивну відповідь дають 11,7% старшокласників експериментальних шкіл, знайомих з терміном у межах вивчення курсу «Медіакультура». Про те, що стикалися зі спонуканням до агресивних дій повідомили 12,7%, підштовхуваннями заподіяти собі шкоду – 8,3%, шахрайством - 39%, проблемами в спілкуванні з незнайомцями – 15,1%. Лише 18,3% вважають використання Інтернету повністю безпечним.

Варто звернутися до міжнародного досвіду оцінки рівня розповсюдження кібербулінгу. Дослідження дітей віком від 8 до 12 років у 2008 р. трьох країнах (Італія, Ангія і Іспанія) показало, що жертвами інтернет-форми кібербулінгу були 3,8% хлопчиків та 6,6% дівчаток, знущання з використанням мобільного телефону зазнали відповідно 3,4 та 5,2% учнів. Серед трьох країн найвищі показники були в Італії (7,3% всіх опитаних дітей виявилися жертвами мобільного кібербулінгу та 5,1% - інтернет-форми). Про такі форми поведінки, які свідчать, що дитина здійснювала булінг, в опитуванні отримано менші показники. Серед хлопчиків 4% інтернет-форма і 3,9% мобільна, серед дівчаток відповідно 3,2% та 2,7%. Найвищі по країні показники в Італії склали відповідно 6,4 та 5,1% [7].

За даними американських дослідників, зафіксованих у 2007 році, дітей, які не були задіяні в кібербуллінгу як жертви чи як буллери було 72%. У різних школах кількість дітей які хоча б раз потрапляли в ситуацію кібербуллінгу в якості жертви коливається на рівні від 9 до 49% [7]. В Японії за даними 2010 р. приблизно третина стикається з кібербуллінгом: 18% як жертви і як буллери, 8% тільки як буллери, 7% тільки як жертви, лише 67% ніколи не стикалися з кібербуллінгом [7].

Поверхнєве порівняння створює враження, що в Україні начебто і не така вже катастрофічна ситуація, ми займаємо середні позиції. Проте, заспокоюватися не варто. По-перше, поверхнєве порівняння без участі в спільному дослідженні, де заміри проводяться за допомогою стандартизованих методик, може давати дуже велику похибку. По-друге, в опитуванні брали участь старшокласники експериментальних шкіл, в яких медіакультури приділяється спеціальна увага, це може не відповідати загальноукраїнським реаліям. І, нарешті, навіть низькі показники кібербуллінгу не можуть заспокоїти, адже в цей абстрактний малий відсоток може потрапити саме така дитина, для якої віртуальний терор може стати останньою краплею, що переповнює чашу страждання.

#### **Розповсюдженість традиційного шкільного буллінгу**

Дослідження проводилось нами в 2007 р. анонімно в чотирьох загальноосвітніх школах міста Києва, обраних за випадковим принципом, охоплено 245 підлітків віком від 13 до 15 років. Не ставилось завдання оцінити стан розповсюдження цькування в кожній із шкіл, нас цікавили загальні уявлення підлітків про явище і попередня орієнтовна оцінка його розповсюдженості в цілому. Використано напівпроективну методику СИТУАЦІЯ (див. додаток 10).

Отримані дані порівнювались із представленими в літературі оцінками розповсюдженості цькування в інших країнах. Зважаючи на відмінність використаних методів і дизайну дослідження, що заважає робити точні

кількісні висновки, аналіз показує значні розбіжності в частоті проявів цькування київських школярів із учнями тих країн, де питанню приділяється державна увага. Так, власний досвід жертви цькування мають 34% досліджених учнів, в той час як за норвезькими даними цей відсоток коливається між 14,1-15,9, тобто є принаймні вдвічі меншим. Лише 44% підлітків відповіли, що не мають власного досвіду перебування в таких ситуаціях, і майже стільки (43%) досліджуваних мають досвід бути цькувальником, а 13,4% - організаторами цькування.

З такими ситуаціями діти стикаються і в школі і на вулиці чи в дворі, на дискотеці, в інших місцях. Правда, цькувальники частіше за все відповідають, що не пам'ятають, де саме такі ситуації відбувались. Взагалі відбиття ситуації цькування учасниками характеризується вираженою асиметрією: жертві і цькувальнику ситуація представлена по-різному. Так, наприклад, зовсім по різному сприймається участь дорослих, які спостерігають за мобінговими ситуаціями. Більше половини жертв вказують, що дорослі не були свідками цькування. Серед запропонованих варіантів реагування дорослих жертви частіше за все обирають варіант невтручання, хоча інколи дорослі втручались, щоб розігнати натовп. Лише третина жертв обирає варіант відповіді, що дорослі стають на захист жертви. В той час, як більшість цькувальників вважає, що дорослі втручались, вияснюючи причини ситуації або стаючи на сторону жертви, траплялись навіть поодинокі відповіді, що дорослі втручались, приєднуючись до кола. Найбільша асиметрія спостерігається у баченні різними сторонами поведінки жертви: більшість цькувальників вважає, що діти звертались до дорослих по допомогу. На відміну від цього, жертви надзвичайно рідко обирають такий варіант відповіді. Зважаючи, що опитуваними були представники тієї ж спільноти, існує велика імовірність того, що відповідаючи діти уявляли ті ж самі ситуації. Тим більше, варто звернути на виявлений феномен асиметрії сприйняття мобінгової ситуації серйозну увагу. Не зважаючи на те, якою дійсно була поведінка дорослих (в нашому дослідженні ми не вивчали це

питання), в уявленні цькувальників дорослі більше задіяні, ніж на думку жертв. Останні гостріше відчують байдужість дорослих до дитячих проблем, самоізолюються, не звертаючись по допомогу.

Серед причин, що призводять до цькування школярів, які не мають власного досвіду участі, виділяють особисті якості жертви та особливості її поведінки, що відрізняють її від загалу: "біла ворона", "не така, як інші". Спровокувати цькування можуть не тільки "зверхність", "некоректність" чи "вороже ставлення" жертви, а й те, що вона молодша, хвора, слабка, має "непривабливий вигляд або навпаки дуже яскравий". Приводом для цькування може стати те, що жертва чимось не сподобалась нападникам, пішла проти думки компанії, не догодила. Цькування стає ситуацію випробування для жертви, у якої, на думку нападників, слабкий характер, або вона не вміє за себе постояти. Школярі відмічають, що цькування є проявом неповаги до жертви. Загалом причину цькування шукають на боці жертви понад 70% опитуваних. Біля 10% школярів виділяють у якості причини цькування помсту жертві за її попередні вчинки (відбила хлопця, щось зробила проти). Понад 15% школярів вбачають причину цькування у розгортанні існуючого конфлікту (сварка, сутичка, бійка, наїзд, погані стосунки, образа, непорозуміння). Біля 10% опитуваних вважають причиною цькування в формі мобінгу заздрість. Менше 8% школярів згадують в якості причини цькування жорстокість нападників, невміння ними інакше вирішувати проблеми, "жорстокість і брутальність цього несправделивого світу, в якому ми живемо". Біля 2% опитуваних думають, що призвести до цькування може нудьга, коли "просто нічого робити", або "хочеться чимось забавитись". Поодинокі згадуються в якості причин і вимагання грошей, п'яна компанія тощо. Біля 8% опитуваних не дають відповіді на це питання, чи пишуть "не знаю".

У відповідях жертв причини мають більш виражене емоційне забарвлення, частіше згадуються нападники: ненависть, злість, роздратування, зухвалість, "хотіння показати владу над іншими". Лише у



відповідях цькувальників зустрічаються такі думки про причини: "погане виховання батьками", "бажання самовиразитись, показати свій авторитет", "звернути чіплянням на себе увагу людини, що сподобалась".

Нажаль, часто жертви булінгу, які не отримали допомогу, дорослішаючи залишаються в такому ж положенні жертви вже на своєму робочому місці.

#### Таблиця РЕЙТИНГ ПРИЧИН ЦЬКУВАННЯ СЕРЕД ДОРΟΣЛИХ<sup>2</sup>

1. Заздрості (63%)
2. Слабкість керування конфліктом (42%)
3. Недостатність самоцінності кожного в культурі спільноти (38%)
4. Конкуренція за увагу і уподобання (34%)
5. Вікові відмінності (22%)
6. Відмінність від інших (21%)
7. Незадоволеність, монотонія, нудьга (7%)

Результати багаторічних досліджень причин цькування норвезькими дослідниками спираються не тільки на уявлення дорослих учасників, але й на численні експертні опитування. Порівняння даних на якісному рівні дає нам можливість стверджувати, що основною причиною цькування є неопанованість усвідомленням відмінностей (сума рейтингів 1, 5, 6). Адже заздрість формується на основі сприйняття різниці з іншим, яка викликає негативні емоційні стани. Більшість учасників опитування не просто відмічають різницю між нападниками і жертвами, але демонструють емоційне забарвлення цього сприйняття. Проте, впізнання, усвідомлення цих емоцій саме як заздрості не відбувається. На нашу думку, досить актуальною є задача розібратися із цими особливостями усвідомлення своїх стосунків підлітками на рівні серйозного наукового дослідження феномену заздрості.

Особистий розвиток учнів в напрямі – підвищення ресурсів конструктивного порівняння себе із іншими в спільноті – є найвагомим внеском в загальну профілактику цькування. Особливо важливим цей напрям

---

<sup>2</sup> за даними норвезьких дослідників цькування на робочому місці.

є для пост-радянських суспільств, де попереднє покоління штучно утримувалось в ідеології рівності, якою насаджувалась неактуальність розвитку механізмів опанування порівнянням.

### **Відмінності віртуального і традиційного буллінгу**

Реальний буллінг - це ситуація в шкільному дворі, де старші чи сильніші діти тероризують молодших. Реальний буллінг, на відміну від кібербуллінгу, закінчується, коли дитина приходить із школи додому. Віртуальний терор продовжується і вдома. Інформаційно-комунікаційні технології стають настільки невід'ємною частиною життя сучасних підлітків, що від кібербуллінгу стає неможливо сховатися. Надто небезпечним кібербуллінг робить те, що він, розгортаючись на основі конфронтації із жертвою, підсилюється і пришвидшується технологічним оснащенням. На відміну від реального цькування, для кібербуллінгу не потрібно мати перевагу в силі чи соціальному статусі, достатньо мобільного телефону чи комп'ютеру, плюс бажання тероризувати (залякувати) і знущатися.

Відмінності кібербуллінгу від традиційного зумовлюються особливостями Інтернет-середовища: анонімністю, можливістю фальшувати ідентичність, мати величезну аудиторію одночасно, (наприклад, для розповсюдження пліток), здатність тероризувати жертву будь-де і будь-коли. Кібербуллінг – це інформаційний терор, моральне і психологічне знищення. Дві головні відмінності кібербуллінгу виділили Ковальські та колеги: 1) внаслідок анонімності Інтернету «ворог» невідомий жертві (до терзання запитаннями «за що?», «чому я?» додається «хто це робить зі мною?»); 2) жертви кібербуллінгу більше бояться звертатись до дорослих за допомогою, бо остерігаються «додаткового покарання» через позбавлення привілеїв користування комп'ютером чи мобільним, (нажаль, діти праві в своїх очікуваннях, батьки найчастіше так і реагують, оскільки це видається дорослим логічною реакцією, про те, що для дитини виключення із

віртуального спілкування є подвоєнням покарання майже ніхто не думає). Віртуальний простір все більше стає невід'ємною частиною соціального життя сучасних підлітків, страх втратити цей простір змушує жертв кібербулінгу ще ретельніше приховувати напади від дорослих.

### **Індивідуальні відмінності учасників кібер-булінгу**

Питання щодо психологічних особливостей кібербуллерів досі залишається мало дослідженим. На нашу думку, виокремити особистісний профіль підлітків, схильних до кібербулінгу, скоріше за все, не вдасться саме тому, що Інтернет надає додаткові можливості для експериментування з власною особистістю.

### **Індивідуальні стратегії кібербуллерства**

Проте, можна виділити імовірні *особистісні стратегії* залучення до кібербуллерства. По-перше, це стратегія реваншу – діти, що зазнали нападок в реальному житті, можуть спробувати бути буллерами у віртуальному середовищі. По-друге, – втеча від нудьги, розваги без усвідомлення можливих трагічних наслідків розвитку подій, спровокованих кібербулінгом. По-третє, - посилення реального булінгу інформаційно-комунікаційними технологіями, що створює феномен комплексного мультимодального булінгу. У межах цієї останньої стратегії особистісний профіль агресора-переслідувача може бути перенесений із багаторічних досліджень традиційного булінгу [1, с. 58] – див. табл. 1.

### **Портрети буллерів**

Чотири *типи портретів* дітей-буллерів, які перегукуються із запропонованими особистісними стратегіями, виділила американський юрист з питань інтернет-безпеки, директорка одного із найпопулярніших спеціалізованих сайтів - STOPCyberBullying.org - Перрі Афтаб : 1) «мстивий ангел» (борець за справедливість, найчастіше реалізує першу стратегію реваншу), 2) «погані дівчата» (найчастіше реалізує другу стратегію втечі від нудьги, цей тип має невдалу назву, адже хоча дівчата складають більшість

цього типу буллерів, з нудьги до кібербуллінгу вдаються також і хлопці), 3) «спраглий влади» (третя стратегія - бажання отримати контроль, авторитет, використовуючи при цьому інших людей), 4) «ненавмисний» тип – це відсутність власної мотивації чи будь-якої стратегії, але залучення до кібербуллінгу через негативні відповіді на провокації, включення до «зворотної хвилі», яка виникла внаслідок зламу персональних даних і фальшування повідомлень тощо.

### *Соціально-психологічна природа буллінгу*

Дослідження традиційного «дворового» або «шкільного» буллінгу однозначно підтверджують його соціально-психологічну, а не індивідуально-психологічну природу. Агресивні випадки імовірних буллерів розповсюджуються на більшість членів групи, але жертвами систематичного буллінгу стають не всі. Саме у вразливості і особливостях поведінки жертви знаходяться ті риси, які замикають коло буллінгу, провокуючи повторення нападів і формуючи стійкий небезпечний феномен у спільноті. Виокремлення специфіки жертв кібербуллінгу ми проведемо, спираючись на психологічний портрет типової жертви (див. Табл. 2). Діти з такими рисами складають групу ризику комплексного мультимодального буллінгу (коли включено багато різних форм), є найбільш вразливими, потребують додаткової уваги і допомоги.

### *Мобінг*

Масовий буллінг, коли до терору долучається цілий натовп, перетворюється на справжнє цькування, називається моббінг. Наші попередні дослідження цього явища [4] показали, що часто жертві нема до кого звернутись по допомогу, а спроби зробити це можуть навіть погіршувати ситуацію при наданні некваліфікованої «допомоги». З одного боку, часто дорослі (і батьки, і педагоги, і навіть психологи) не можуть надати адекватну допомогу через нерозуміння глибини проблеми, або відсутність знань, як це зробити ефективно. Вчинивши спробу звернутись за допомогою і не

отримавши її, жертва додатково страждає, підсилюється навчена безпорадність, погіршується психологічний стан. З іншого боку, невдале втручання дорослих часто призводить до ескалації цькування, діти мстяться «ябеді». Тому дуже важливо знати і відслідковувати тривожні ознаки буллінгу, особливо для дітей групи ризику (див. табл. 3).

Зважаючи на те, що цькування, як правило, відбувається не на очах дорослих, і часто без свідків, ці ознаки можуть спонукати дорослих до вчасних дій, які упередять не тільки страшні трагічні наслідки (суїцид, смерть внаслідок травмування), але й ті довготривалі негативні психологічні наслідки у вигляді руйнування особистісного благополуччя, які зберігаються в жертв протягом усього життя, ламаючи їхню долю. Просто почути ім'я людини, яка тероризувала, навіть роки і десятиліття потому, буває достатньо, щоб у жертви охололи стосунки з багатьма людьми навіть з найближчого оточення.

Головне, треба розуміти, що ознаки буллінгу – це не тільки проблема жертви чи буллера, – це діагноз всій школі, як недостатньо безпечному для дітей соціально-психологічному середовищу. Нічого не робити в такій ситуації – це неприпустима помилка.

## Основні принципи профілактики і подолання кібербуллінгу в школі

Головні засади профілактики і подолання кібербуллінгу опрацьовані психологами і освітянами Європи і Америки, де інтернет-бум розпочався на декілька років раніше, ніж в Україні. Наразі можемо скористатися цим багаторічним досвідом, оскільки він дає можливість прослідкувати ефективність різних підходів, зрозуміти самі принципи оцінки успішності тих чи інших профілактичних програм.

Насамперед, відмітимо, що кібербуллінг вищий там, де відсутні програми боротьби із шкільним буллінгом, оскільки ці явища досить пов'язані. У країнах, де десятиліттями ведеться систематична профілактика буллінгу (Австралія, Австрія, Норвегія та ін.), менше і віртуальної форми знущань. Більшість дітей, які стають жервами кібербуллінгу (більше 80% за [7, с. 289]) зазнають нападок і в інший спосіб.

Аналіз зусиль, спрямованих на подолання буллінгу показує, що профілактичні програми, які задіюють заходи тільки для одної категорії дітей (однорівневі програми) виявляються слабо ефективними. До таких програм відносяться, наприклад, профілактичні уроки (або спецкурси) в одному класі, де виявився випадок кібербуллінгу; робота тільки з групою високого ризику (імовірними жертвами або буллерами). Не дає стійкого ефекту подолання буллінгу і робота з реальними жертвами і буллерами. Це не значить, що такі одно рівневі програми не потрібні, вони дають ефект – допомагають подолати наслідки здійснених знущань, підтримують постраждалих дітей, знижують розпалювання буллінгу. Проте багаторічний досвід показує, що такі програми не можуть подолати причини виникнення буллінгу, не можуть гарантувати безпечність соціально-психологічного середовища в школі для кожної дитини.

Найбільш ефективними вважаються багаторівневі загальношкільні програми покращення екології шкільного середовища. Такі програми носять систематичний характер, це програми колаборативні – передбачають

співпрацю учнів, батьків і сім'ї загалом, вчителів та іншого шкільного персоналу, а також залучають найближче територіальне оточення школи (магазини, кав'ярні, клуби тощо). Такі програми орієнтовані на створення сприятливих умов для розвитку дитини, включаючи здорову екологію інформаційного середовища.

Просвіта батьків щодо явища буллінгу і тих зусиль, які сприяють його подоланню – дуже важлива складова ефективної шкільної програми боротьби з кібербуллінгом, адже віртуальні знущання відбуваються, як правило в позаурочний час. Якщо батьки розмовляють у родині про використання інтернету загалом, то в таких родинах діти більше звертаються по допомогу при зіткненні з кібербуллінгом. Тобто, не підсилення контролю за дитячою поведінкою в інтернеті, а саме розмови про правила і норми взаємодії у віртуальному просторі – найкращий шлях впливу батьків, якщо мета – профілактики кібербуллінгу. Батькам не просто повідомляють інформацію про явище, особливості поведінки буллера і жертви і т.д. (хоча це також необхідна складова просвіти в анти-буллінгових програмах). Найкращі результати досягаються в тому випадку, коли з батьками ведеться робота з приводу позитивного використання новітніх технологій їхніми дітьми і в цьому контексті розглядаються також і зловживання інформаційно-комунікаційними засобами (до таких зловживань відноситься і кібербуллінг). Збалансований підхід (розгляд і позитиву, і негативу) не створює додаткової негативної упередженості батьків проти віртуального світу, що сприяє налагодженню контакту з дитиною. Обізнаність батьків у сфері використання технологій позитивно впливає на батьківський авторитет. Необхідним компонентом ефективної профілактичної програми є обговорення уявлень про безпечний інтернет і навички, необхідні для цього. Батькам потрібно надати знання про те, як запобігти кібербуллінгу і як діяти у відповідь спрямованих проти дитини нападів. До цих конкретних знань відноситься інформація про те, якими програмами і інтернет-ресурсами, соцмережами переважно користуються діти, що навчаються в певній школі, зокрема старші

на 1-2 класи (як забезпечити приватність в цих програмах, захист персональних даних, як заблокувати повідомлення з небажаного джерела, як і кому повідомляти про зловживання і напади тощо). Корисним може бути інформування батьків про онлайн-ігри, в які грають діти, особливо хлопчики, адже часто саме серед гравців розгоряється кібер-буллінг. Коли батьки проявляють ініціативу в розмовах з дитиною в цьому напрямі, то навіть коли вони не знають конкретних відповідей, а просять, щоб діти їх знайшли в тому інтернет-середовищі, в якому вони проводять свій час, це знижує вразливість дитини і підвищує її готовність протистояти кібербуллінгу (у випадку атаки), і з іншого боку, виконує стримувальну функцію розвитку кібер-буллерства.

### *Стратегії школи*

Будь-яка системна програма для того, щоб вона була ефективною має передбачати певну свободу дій учасників. Проте дії повинні бути скоординовані, так щоб працювати на одну мету, а не повторювати ситуацію з відомої байки про лебедя, рака і щуку. Тому потрібна єдина політика навчального закладу, яка розгортається в стратегіях.

Ефективними для зниження ризику кібербуллінгу виявилися п'ять стратегічних напрямів, узагальнених міжнародним колективом науковців (Д.Кросс, К.Лі, Х.Монкс [7]). Табличний варіант наведено в додатку (табл. 7). Ці стратегічні напрями є цілком поєднуваними і взаємодоповнюваними.

Перший напрям - забезпечення *розуміння явища буллінгу і кібербуллінгу* усіма суб'єктами освітнього процесу: працівниками школи, учнями, батьками). Цей напрям передбачає створення умов для усвідомлення швидкого розвитку новітніх технологій, можливостей і викликів, а також прояснення умов безпечного використання новацій, зокрема дітьми. Потрібно досягти чіткого спільного розуміння необхідності реагування дорослих на випадки кібербуллінгу, з яким стикається дитина. Зосередити зусилля потрібно на збільшенні ймовірності звернення жертви по допомогу до дорослих, а для цього шляхи допомоги такій дитині без погіршення ситуації мають бути відомі всім учасникам. Акцентом варто робити не проблему, а



мету - позитивне використання технологій. Оскільки уявлення дітей про кіберпростір є важливим чинником їх он-лайн поведінки, головним напрямом профілактики буде створення адекватних уявлень. Профілактику забезпечує загальна обізнаність учасників щодо явища булінгу, цифрової моралі, нетикету і загального етикету взаємодії. Суттєвим ресурсом покращення ситуації є соціально-психологічні тренінги, зокрема спрямовані на розвиток комунікативних навичок. Залогом ефективності є адекватна поведінка у відповідь на кібербулінг (і в технічному, і в психологічному плані).

Другий напрям - *розвиток проактивної шкільної політики*, включаючи своєчасне планування і організацію повсякденних практик. Ясна і відповідна шкільна політика має містити чітке і дієве повідомлення про відповідальність школи за соціально-психологічну безпеку і досягнення підтримуючої атмосфери в школі. Коли школа бере *відповідальність* за подолання і запобігання кібербулінгу, то всі учасники взаємодії поступово розуміють що від них очікується позитивна поведінка, моральні дії не тільки в матеріальному світі, але й он-лайн. Відповідальність школи – це права і відповідальність всього персоналу школи, учнів, а також і батьків за подолання кібербулінгу. Мають бути засновані ефективні механізми он-лайн повідомлення про кібербулінг, звернення до яких гарантує учневі адекватну допомогу у відповідь. Ключовим є *делікатний* розбір окремих випадків кібербулінгу, особливо якщо вірогідною є ескалація посилення знущань. Школа ініціює консультації зі спеціалістами в сфері інформаційно-комунікаційних технологій, забезпечення психологічного здоров'я і благополуччя.

Третій напрям - створення і підтримка *ресурсного соціального оточення*. Таке оточення складається в школах, що мають свої традиції, піклуються про забезпечення позакласної активності дітей, спрямовування їх на здійснення спільних вчинків, створення умов для спільної творчості. У спільних справах посилюються позитивні міжособистісні зв'язки в школі, які сприяють згуртованості і емоційній підтримці школярів. На всіх рівнях має

заохочуватися і схвалюватися *підтримуюча культура*, яка передбачає активне втручання спостерігачів у випадку буллінгу.

Четвертий напрям – захисний, зверніть увагу, що він не перший. Захист середовища передбачає сприяння позитивному використанню технологій, забезпечення доступності технологій для учнів і з навчальною, і з соціальною метою, витрату зусиль на забезпечення спостереження за дітьми в кіберпросторі, модерування спільних інтернет-ресурсів.

П'ятий напрям – останній, але не за значущістю – організація співпраці школи з позашкільним середовищем, посилення колаборативних зв'язків між школою сім'ями і громадою мешканців міста/села/селища. Розвиток координації і узгодженості дій школи і родини необхідний компонент для запобігання кібербуллінгу. Школа має схвалювати батьківську відповідальність і надавати допомогу в розвитку умінь членів родини відслідковувати дитячу он-лайн поведінку, умінь надавати дитині позитивну підтримку. Школа має організаційно сприяти залученню спеціалістів, з якими батьки можуть проконсультуватися щодо питань безпеки середовища і налагодження здорових стосунків з дитиною. Школі набагато легше, ніж окремій родині системно розбудовувати необхідні зв'язки із спеціалістами з інформаційних технологій, правового захисту тощо.

### *Профілактичні заходи*

Профілактичні анти-буллінгові заходи будуть ефективними, якщо вони охоплюватимуть різні рівні, а не тільки включатимуть індивідуальну підтримку жертви кібербуллінгу. Більш ніж чвертьвіковий досвід проведення у багатьох країнах світу шкільних антибуллінгових програм, запропонованих ще у восьмидесяті роки Д.Ольвеусом [8], дає чіткі орієнтири для конструювання програми запобігання кібербуллінгу з урахуванням умов кожної окремої школи.

Ефективна програма має охоплювати принаймні три рівні при побудові заходів: загальношкільний, класний і індивідуальний. На кожному з цих рівнів проходить завдання забезпечення обізнаності і залучення дорослих.

На *загальношкільному рівні* підтвердив свою ефективність набір заходів, який обов'язково включає проведення періодичного загальношкільного опитування (з метою моніторингу результатів програми), загальношкільну конференцію (або шкільний тематичний день), організацію ефективного спостереження за поведінкою дітей на перервах, заснування регулярних дискусійних груп для працівників школи, формування координаційних груп представників (учнів, батьків).

На *рівні класу* ефект дає поєднання впровадження «правил класу» проти буллінгу, тематичних зустрічей учнів класу, тематичних зустрічей учнів і батьків.

На *індивідуальному рівні* потрібно проводити в необхідній кількості серйозні бесіди з буллерами і жертвами, а також з батьками дітей-буллерів і жертв. Ефект дає розробка індивідуальних планів втручання для дітей з групи ризику.

Цікаві результати дає «модель двох шкіл», коли створюється програма для двох шкіл одночасно, що дає певний порівняльний мотивувальний ефект.

Для рівня школи важливими чинниками ефективності програми виступають:

- зацікавленість директора школи, його вміння мотивувати і підтримати працівників школи в цій роботі,
- консенсус педагогів щодо того, що саме вони хочуть поміняти в школі в ході запровадження антибуллінгової програми,
- координація зусиль на всіх рівнях,
- конкретні способи вимірювання ефективності, які роблять для всієї школи видимими результати роботи.

Якщо трапився випадок буллінгу або кібербуллінгу в екстремальній формі (з тяжкими наслідками, наприклад, спроб суїциду або й загибелі

жертви) не можна залишати це справою тільки однієї школи. Саме школі варто ініціювати загальні збори громади (сільської, районної, міської), негайно зібрати всі сили для запровадження програми гуманізації стосунків у спільноті в цілому, в своїй та інших школах. Звичайно. Життя дитини ці програми не можуть повернути, але можуть запобігти іншим трагедіям. Такі програми створюють можливість конструктивного подолання тих посттравматичних станів, у яких перебувають всі учасники трагічних подій.

#### *Опитування для оцінки рівня булінгу в школі*

Одним із способів отримання загальної оцінки ефективності антибулінгової програми є проведення періодичного загальношкільного опитування. Використання інтернету дає можливість зробити проведення опитування і обробку даних достатньо швидкими і без зайвих витрат часу. Психолог може створити опитувальник для школи на загальних принципах оцінки булінгу за низкою індикаторів. До найважливіших можна віднести:

- 1) *імовірність потрапити в ситуацію жертви булінгу*, наприклад, питання «на мене ніхто не нападав і не знущався у школі протягом останнього тижня» (відповідь так/ні) дає можливість порахувати відсоток негативних відповідей як імовірність стати жертвою булінгу; це питання дає змогу визначити кількість дітей, які зазнали булінгу в певному класі для порівняльної оцінки; *частота булінгу* «як часто ти стикався з ситуацією знущань протягом останнього тижня» (за 5-балльною оцінкою: від «жодного разу» до «дуже часто») дає можливість оцінити інтенсивність і напруженість процесу, як це сприймається учнями;
- 2) *імовірність того, що станеш буллером*, наприклад, «я не брав участь у нападах і знущаннях над іншими протягом останнього тижня», інтенсивність (частота нападів) і кількість буллерів у класі;
- 3) показником *непрямого булінгу* може бути виключення із комунікації в позаурочний час, наприклад, «як часто ти буваєш один на перервах»;

- 4) досвід *спостереження за випадками булінгу*, наприклад, «наскільки часто спостерігачі не приєднуються до нападів на інших»:
- 5) важливим є *сприймання ролі дорослих*, наприклад, «як часто вчитель зупиняв напади і знущання», «чи розказував про знущання вчителю або комусь із дорослих»; важливо подивитись відмінність уявлень про звернення до дорослого очима жертв і нападників;
- 6) *оцінка дій школи*, наприклад, «чи має школа робити більше, щоб зупинити булінг», «чи загалом ситуація в школі з булінгом стала краще, чи гірше».

Указування конкретного періоду оцінювання (найзручніше – тижня, як це роблять більшість дослідників) або іншого (місяць, рік – на вибір психолога) дає можливість оцінювати динаміку змін у моніторинговому режимі, порівнювати результати опитувань.

При створенні опитувальника психолог попередньо має вивчити мовні вирази, слова, за допомогою яких діти описують явище булінгу, адже з терміном вони ще не знайомі, а опитування дасть коректні дані лише тоді, коли формулювання питань будуть зрозумілими дітям.

Для оцінки кібербулінгу можна запропонувати, наприклад, такі питання:

- Чи намагався хтось протягом останніх двох місяців знущатися над тобою, використовуючи твій мобільний телефон?
- Чи знущався хтось над іншим протягом останніх двох місяців, використовуючи твій телефон?
- Чи намагався хтось протягом останніх двох місяців знущатися над тобою, використовуючи Інтернет?
- Чи використовувався тобою протягом останніх двох місяців Інтернет, щоб познущатися над кимось іншим?

Детальніше можна розпитати про мобільну та інтернет-форму кібербулінгу за допомогою таких питань:

- Чи приходили тобі негативні листи електронною поштою?
- Чи посилав тобі хтось ненависні повідомлення через Інтернет?

- Чи отримував ти знущальні текстові повідомлення чи дзвінки по мобільному телефону?
- Чи хтось намагався видати себе за тебе (використати твій нік, аккаунт, е-адресу, пароль) щоб нашкодити тобі?
- Чи хтось посилав твої приватні листи, повідомлення, фото чи відео іншим, що нашкодило твоїй репутації чи дружбі?
- Чи хтось робив ненависні коментарі на твої розміщені в Інтернеті фото?
- Чи хтось прислав тобі ненависні повідомлення на твої повідомлення, відправлені іншим людям по мобільному?
- Чи відбувалося по відношенню до тебе примусове ігнорування чи видалення в Інтернеті?

Як бачите, в цих запитаннях не використовується слово «кібербуллінг», але позитивні відповіді на ці запитання дають можливість сукупно оцінити наявність проблеми а також виявити, яка форма (через мобільний телефон чи через Інтернет) є найбільш представленою в досвіді дітей певного класу або школи в цілому.

Важливою умовою отримання достовірних даних є проведення опитування на умовах анонімності. Якщо у дітей не буде довіри до забезпечення анонімності опитування, покращення результатів може виявитися результатом приховування буллінгу через побоювання санкцій, або й несвідомим підлаштуванням під очікування (відповіді соціальної бажаності). Для виявлення групи ризику і подальшої персональної роботи можна використовувати форму опитування з пронумерованими анкетами і прихованим фіксуванням, кому дістався який номер, наприклад, враховуючи розташування дітей. На рівні лицьової валідності – форма анонімна (діти не підписують свої анкети, персональні результати нікому не доступні, повідомляються тільки узагальнені показники), проте ця форма дає можливість виявити дитину, яка потребує особливої уваги, але не може звернутися по допомогу. Зважаючи на важкі імовірні наслідки кібербуллінгу, використання такої псевдо-анонімної анкети є виправданим. Проте треба

пам'ятати, що такі форми опитування накладають на психолога додаткові етичні обмеження: нікому не розповсюджувати персональну інформацію, не користуватися даними анкети навіть в індивідуальній роботі з дитиною (цілком можна віднайти інші приводи в результаті спостереження), використовувати персональні дані анкети тільки для власної фахової роботи на благо дитини, яка страждає.

#### *Кількісна оцінка ефективності профілактичної програми*

Для кількісної оцінки буллінгу в школі потрібно враховувати як окремі змінні три компоненти: самозвіт жертв буллінгу, самозвіт буллерів і звіт спостерігачів, які не були задіяні в процесі буллінгу. Всі три оцінки можуть бути кількісно різними, зменшення різниці між оцінками можна трактувати як додатковий позитивний результат програми.

Загалом успішна річна профілактична програма може давати зниження показників буллінгу на 20-50%. Повне і тотальне подолання буллінгу виявилось недосяжним при зборі достовірних даних оцінювання. В результаті програм зникають найбільш злоякісні і шкідливі форми, мінімізуються негативні наслідки буллінгу, досягається загальна гуманізація стосунків, що є сприятливим для особистісного розвитку дитини.

Одним із критеріїв, за якими визначалася ефективність програм є довготривалість ефекту (коли зниження показників зберігається протягом наступного року після завершення випробування програми), оскільки впроваджені правила і норми продовжують діяти як елемент організаційної культури школи.

#### *Роль психолога*

Роль психолога полягає не тільки в організації опитувань і забезпеченні індивідуальної роботи з найбільш гострими випадками буллінгу для подолання його наслідків. Психолог має насамперед допомогти педагогам в розвитку спеціальних навичок спілкування, необхідних для впровадження профілактичних програм. Часто корисним стає проведення короткотривалих інтенсивних тренінгів для педагогів щодо:

- посередництва в дитячих конфліктах з урахуванням віку дитини,
- роботи з дитячим колективом при організації дискусії для запровадження правил і санкцій,
- делікатного аналізу випадків і проведення бесід з батьками різних категорій дітей.

Психолог є найбільш соціально-психологічно підготовленим фахівцем, здатним не тільки самостійно працювати з проблемою булінгу, але і підвищувати компетентність всіх дорослих щодо подолання його причин.

### *Співпраця батьків і педагогів, психологів*

Психолог може виступити організатором співпраці батьків і педагогів стосовно кібербулінгу, яка буде найефективнішою, якщо зусилля зосередити на профілактиці. Психолог не мусить бути фігурою, від якої всі будуть очікувати розв'язання проблеми без свого власного внеску в спільну справу. Така позиція розширеної відповідальності за психологічне благополуччя інших часто зустрічається у молодих психологів, але призводить до швидкого вигорання через непосильність завдання. Психолог має стати тим чинником, який сприятиме необхідним змінам в соціальному середовищі, яке буде підтримувати психологічне благополуччя всієї шкільної спільноти.

Починати звичайно потрібно з мотивації, відштовхуючись від спільного досвіду формувати групу соратників у справі гуманізації стосунків. Повідомлення в медіа про дитячу жорстокість, які відбуваються час від часу, можуть стати інформаційним приводом початку мотиваційної компанії. Образ можливих трагедій дає можливість по-іншому подивитися на поточні прояви булінгу, до яких «всі звикли». Особливо важливо починати цю роботу, якщо ви фіксуєте, що випадки проявів жорстокості стали частішими, або наслідки важчими.

Приводом старту формування команди антибулінгової програми мають стати прямі звернення про допомогу. Але варто враховувати, що індивідуальне звернення важко буває зробити приводом до розгортання серйозної програми через етичні обмеження: стосунки психолога з учніми-



клієнтами не припускають перетворення індивідуального звернення в публічне замовлення від цієї особи. Проте, маючи персональні звернення учнів варто розпочинати формування громадського запиту, ініціатором якого виступатиме психолог, роз'яснювати серйозність проблеми.

Описані випадки трагедій, які стали результатом ескалації булінгу і кібербулінгу, можуть допомогти створити мотивацію в дорослих. Це не буде залякування, а розповідь про реальні події. На пряме запитання, чи хочете ви потрапити в ситуацію, коли дитина гине, а педагоги (або батьки) кажуть «та ми і подумати не могли, що таке станеться», всі дадуть зрозумілу відповідь. Ніхто не хоче потрапити в ситуацію трагедії, якій було можна запобігти, здійснивши достатньо прості і зрозумілі дії, які до того ж практично не вимагають фінансових витрат.

Створення групи зацікавлених дорослих, прихильність директора до програми, створення дитячого активу – це ті кроки, за допомогою яких психолог може дійсно реалізувати свій фаховий потенціал для системного розв'язання проблеми.

#### *Стосунки в класі і тематика класних часів*

Важливими є стосунки в класі, позитивний соціально-психологічний клімат класу, оскільки якщо відносини між педагогом і учнями та між однокласниками хороші, то учні менше вдаються до булінгу.

Тематика кібербулінгу може розглядатися як частковий аспект кіберкультури в медіаосвітніх курсах, які Міністерство освіти та науки України рекомендувало запровадити в загальноосвітніх навчальних закладах за рахунок варіативної частини навчальних планів, а у вищих педагогічних навчальних закладах за рахунок вибіркової частини освітньо-професійної програми (лист № від 29.03.2013 р.). У межах всеукраїнського експерименту з упровадження медіаосвіти в загальноосвітніх навчальних закладах апробовано програму курсу за вибором «Медіакультура» для учнів 10 класу, розроблено відповідний посібник – робочий зошит, що має гриф МОН України «Схвалено для використання у загальноосвітніх навчальних

закладах» (протокол № 1 від 06 березня 2012 року). Розробляються програми курсів за вибором та гуртків для всіх класів (частину з них апробовано і вони знаходяться на затвердженні). Навіть якщо відсутні спеціальні навчальні курси в школі, проблема кібербулінгу і он-лайн жорстокості має стати предметом розмови з учнями як частини загальношкільної програми гуманізації стосунків. У цих програмах питання кібербулінгу можуть стати основною темою, а можуть включатися до теми шкільного булінгу.

Для занять в класі, на зустрічах з учнями можуть розбиратися наступні питання:

- інформація про булінг загалом (про шкоду, яку може він завдати) і про допомогу, яку може отримати дитина від школи,
- про соціальну упередженість і здорову реакцію на індивідуальні відмінності (бути різними вигідно, команда різних дає кращий результат, ніж з однакових),
- про спеціальні психологічні техніки, які можуть бути корисні при протистоянні булінгу ( розвиток впевненості, управління гнівом, допомагальна поведінка),
- дискусії між учнями для формулювання правил поведінки один з одним (правила, які пропонуються дорослими набагато менш ефективні, ніж ті, які виробляють і узгоджують між собою діти)
- обговорення книг, фільмів, передач для розвитку емпатії (співпереживання) в стосунках між учнями,
- створення дітьми тематичних медіапродуктів (оповідань, фото, фільмів тощо).

Більшість інцидентів булінгу відбувається в перервах між уроками, вони зменшуються, якщо є спостереження дорослих за дітьми. Довіра до дорослого є умовою звернення дитини. Довіра здобувається ефективними діями, які розв'язують проблему: зупиняють знущання і створюють безпечне середовище.

Корисні програми підтримки рівних, коли серед дітей створюються спеціальні команди на підтримку дитини, що зазнає знущань. Можуть бути підготовлені медіатори-переговорники з дітей, які допомагають виявити і розв'язати конфлікти. Позитивні результати дає переведення парної дружби в командну, коли дружні стосунки стають спільними. Спільні стосунки складаються у спільних справах.

#### *Що не сприяє подоланню буллінгу в школі*

Не продуктивними виявилися стратегії об'єднання в один клас чи тренінгові групи всіх дітей, які проявляють буллерські тенденції. Виявилось, що не дивлячись на спеціальну роботу психолога з цими дітьми, відбувається взаємний вплив одного учня на іншого і негативні тенденції тільки підсилюються [8, с. 68].

Не варто також протиставляти програму профілактики кібербуллінгу традиційному шкільному, оскільки ці явища досить сильно пов'язані. Боротьба з віртуальною формою знущань без подолання шкільного буллінгу буде залишатися мало ефективною.

Не має сенсу розказувати дітям детально про різні способи нанесення шкоди один одному і приниження. Так, якщо діти до розповіді не використовували якийсь із способів, бо самі не здогадалися так зробити, після розповідей, можуть і спробувати. Інформація про розмаїття форм потрібна для того, щоб діти зрозуміли, що відносить до буллінгу і не може вважатися нормальною поведінкою. Хай діти самі розказують і роблять висновки, а педагог і психолог лише допомагають. Таким чином зайвої інформації, яка може заохотити експериментування з більш жорстокими формами буллінгу діти не отримують. Тому приклади, які наводяться в цій книзі, варто використовувати в дитячій аудиторії з максимальною обережністю, вони загалом призначені для мотивувальних розмов з дорослими.

Не сприяє подоланню буллінгу перетворення агресорів на мішені для повсюдного осуду, це тільки підвищує напруженість протистояння. Проблема

не розв'язується простим покаранням буллерів (хоча безкарність агресора сприяє ескалації буллінгу). Проблема може бути розв'язана системними змінами, суттєва складова яких – впровадження дієвих правил взаємодії, заснованих на повазі до людини, коли відчуття гідності і своєї, і іншого стає цінністю для всіх учасників взаємодії. Щоб правила були дієвими можна порекомендувати наступні сім принципів:

- 1) чітко визначаються межі спільноти, в якій діятимуть правила, вони розповсюджуються на всіх членів, всі рівні перед правилами, тому вони мають бути всім відомі,
- 2) правила максимально відповідають потребам тих, для кого вони діють, враховуються місцеві умови і особливості,
- 3) більшість тих, на кого діятимуть правила можуть брати участь в їх створенні, тоді правила не сприймаються нав'язаними ззовні (це викликає спротив), час від часу правила переглядаються,
- 4) право членів спільноти вводити власні правила визнається і підтримується шкільною владою,
- 5) існує система моніторингу виконання правил членами спільноти, вони самі задіяні в слідкуванні за виконанням правил,
- 6) правила передбачають санкції за порушення, система санкцій градуйована (за менші порушення мають бути передбачені менші санкції, за більші порушення – більші санкції),
- 7) має існувати механізм розв'язання конфліктів (коли хтось вважає, що правила порушено, а інший впевнений, що ні, має бути визначена процедура узгодження, наприклад, авторитетний арбітр, висновок якого буде вважатись остаточним всіма членами спільноти), цей механізм має бути максимально простим і не витратним по часу, зусиллям і т.д.

Ці принципи давно використовуються для створення обмежувальних правил використання спільнотами природних ресурсів, щоб запобігти їх знищенню. Інформаційний простір – це теж спільний ресурс, екологія якого

буде знищена, якщо не будуть функціонувати спільні правила його використання.

Організовуючи дискусію з учнями для створення правил педагог має дати можливість вільного висловлювання пропозицій, забезпечувати уважне ставлення до всіх висловлювань, заохочувати уявлення про те, що зміниться, якщо відповідально виконувати запропоноване.

Гідність – це той орієнтир для педагога, який дасть можливість підтримувати в дискусії про правила взаємодії тих учнів, пропозиції яких спрямовано на забезпечення відчуття гідності.

### **Два основні принципи протистояння батьків кібербулінгу**

Готуючи ці матеріали, ми вибрали ракурс узагальнення через звернення до батьків, щоб цей матеріал зручніше було використовувати шкільному психологу в його практичній роботі з цією специфічною проблемою. Загальні настанови батькам можна узагальнити до двох принципів: 1) уважність до дитини, 2) реагування на проблему.

#### ***Уважність до дитини***

*Бути уважним до дитини та її віртуальних практик.* Наші дослідження медіакультури молоді [5] показують, що підлітки мають відокремлені від дорослих віртуальні практики. Навіть щодо телевізійного перегляду підлітки переважно не обговорюють з батьками свій досвід спілкування з медіа. Он-лайн практики підлітків іще більш відокремлені, батьки фактично відсутні у тому віртуальному світі, де проводить час їхня дитина: в Інтернеті вони ходять до різних місць різними маршрутами. Як звертають увагу Ковальські з колегами, чомусь нікого не дивує, що батьки добре інструктують дитину щодо маршрутів руху і правил користування, наприклад, велосипедом, натомість, привносячи в родину нові елементи технологій (мобільний телефон, відеоплеєр, комп'ютер, Інтернет тощо) залишають дитину наодинці із новою реальністю.

Канали до віртуального світу потребують регулювання, введення чітких правил користування, що запобігає небезпекам і роз'яснює, в яких випадках і яка поведінка вважається нормальною і буде безпечною. Важливим елементом батьківського контролю є розташування комп'ютера в зоні спільного користування (гостина, кухня), де, займаючись паралельно власними справами, дорослі можуть ненав'язливо спостерігати час від часу за реакціями дитини, коли вона перебуває в Інтернеті, а також легше контролювати час роботи з комп'ютером (особливо критичним це є для молодших підлітків, у яких власна довільна поведінка і вольові процеси знаходяться на етапі формування).

Батьки мають уважно вислуховувати дитину щодо її вражень і дій у віртуальному середовищі, знайомитись із сайтами і тими кібер-технологіями, які використовуються дітьми. Важливо звертати увагу на тривожні ознаки, які можуть вказувати на можливість виктимізації вашої дитини внаслідок кібер-булінгу: дитина виглядає засмученою після он-лайн режиму, перегляду повідомлень, віддаляється від спілкування з однолітками, можливе погіршення академічної успішності (хоча останнє може свідчити й про інші негаразди). Важливо відслідковувати *онлайн-репутацію* власної дитини (для цього час від часу здійснюйте пошук, наприклад, в Гуглі за ім'ям вашого сина чи доньки). Періодичність спілкування, певні ритуали і сімейні традиції обговорення підсумків дня чи тижня дають змогу здійснювати моніторинг проблем, в тому числі й тих, які виникають у віртуальній частині соціального світу Вашої дитини.

#### *Реагування на проблему*

*Важливі кроки, які потрібно зробити у відповідь на випадок виявленого кібер-булінгу вашої дитини.*

По-перше, необхідно *зберегти свідчення* події. Хоча негативні повідомлення можуть не розгорнутись в серйозний кібербулінг, корисно зробити копію з цих повідомлень (допомогти дитині зробити це, якщо вона ще не знає як).

По-друге, як би Вас особисто не вразило те, що показала Вам дитина, - *зберігайте спокій*, не лякайте дитину додатково своєю бурною реакцією. Ваша задача-мінімум – емоційна підтримка. Не потрібно принижувати значення виявленого кібер-булінгу, алеї не треба лякати: дайте дитині впевненість, що цю проблему можна подолати. В жодному разі не допускайте покарання дитини (вияв незадоволення, заборона користування) за те, що вона Вам довірилась: дитина не винна в нападах інших на неї, вона вже постраждала, врешті, якщо Ви її не підтримаєте, в наступний раз вона до Вас просто не звернеться, залишившись, можливо, в складнішій ситуації без Вашої допомоги.

По-третє, *проговоріть з дитиною* ситуацію, що трапилась (див. Табл. 4), уважно вислухайте. Використайте цей випадок для формування медіакультури Вашої дитини, повторіть найпростіші правила безпеки користування Інтернетом (не спілкуватись з незнайомцями, не повідомляти їм своє ім'я, адресу, телефон, берегти в секреті паролі тощо), розкажіть, як запобігати кібер-булінгу надалі. Якщо Ви один раз вже провели таку бесіду, не вважайте, що справа завершена.

*Медіа-імунітет*, як і біологічний імунітет до інфекції, не формується раз і назавжди, а потребує періодичного оновлення. Пам'ятайте, що найкращим жанром бесіди з підлітком є паритетна дискусія, а не менторське нав'язування хоч якнайкращих правил: проблематизуйте міркування, створюйте правила разом, домовляйтесь, укладайте конвенції.

### **Корисні правила-поради для профілактики і подолання кібер-булінгу, з якими потрібно познайомити дітей**

#### ***1. Не поспішай***

*Не поспішай, не виплескуй свій негатив у кібер-простір.* Важливо домовитись із дитиною, щоб вона не відповідала на вразливі повідомлення до того, як порадиться з дорослими. Старшим дітям запропонуйте правило: перед тим, як писати і відправляти повідомлення, потрібно заспокоїтись, притишити роздратування, злість, образу, гнів. Емоції – погані порадики,

вони минають, а написане і відправлене в Інтернет продовжує нести і помножувати негатив уже без Вашої волі і контролю. Здійняті одним негативним «постом» (повідомленням) хвилі можуть призвести до зовсім неочікуваних трагічних наслідків, які буває дуже важко виправити, а інколи і не можливо. Тому конфлікти і незгоди з найменшими витратами вирішуються особисто, «в реалі», без залучення кібер-технологій.

## ***2. Будує свою репутацію***

*Будує власну онлайн-репутацію, не провокується ілюзією анонімності.* Інтернет – це особливе середовище із своїми правилами поведінки – «нетикетом» (новоутворення від англ. net – мережа і «етикет»). Хоча кіберпростір і надає додаткові можливості відчутти свободу і розкутість завдяки анонімності, дитині потрібно роз'яснити, що існують способи довідатись, хто саме відправив повідомлення, хто стоїть за певним ніком (анонімним псевдонімом). І якщо некоректні дії у віртуальному просторі призводять до реальної шкоди – від анонімності залишається лише ілюзія: все тайне стає явним. У віртуальному просторі, як і в реальному, діє золоте правило: стався і дій стосовно інших так, як хотів би, щоб ставились до тебе. Крім того, Інтернет фіксує історію, яка складається із публічних дій учасників і визначає його онлайн-репутацію – накопичений образ особистості в очах інших учасників: запламувати її легко, виправити – важко.

## ***3. Поважай факти***

*Зберігати підтвердження факту нападів.* Потрібно роз'яснити дитині: якщо її неприємно вразило якесь повідомлення чи картинка на сайті (фото, відео, будь що), правильна реакція – вимкнути екран (щоб зупинити негативний вплив, але не комп'ютер!) і негайно звернутись до батьків за порадою. Старші діти можуть зберегти чи роздрукувати сторінку самостійно, щоб порадитись з батьками в зручний час.

## ***4. Ігноруй з розумом***

Часто можна почути думки на кшталт «найефективніша боротьба з троллінгом – ігнор», «не годуйте тролів, вони харчуються вашими емоціями».



Це доречна позиція, проте її не можна і переоцінювати. Найкраще зберігати продуманий баланс, розуміючи діапазон ефективності і доречні межі кожного із способів реагування на проблему.

**Що ігнорувати?** *Доречно ігнорувати поодинокий негатив.* 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 дивлячись на те, що відправник Вам не відомий, якщо листи систематично містять загрози життю і здоров'ю, або порнографічні сюжети, то варто поставити до відома телефонного або Інтернет-провайдера, інспектора місцевого відділку міліції із роботи з неповнолітніми (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*

Програми, що забезпечують миттєвий обмін повідомленнями, мають можливість тимчасового відключення, можна заблокувати отримання повідомлень з певних адрес, навіть змінити телефонний номер. Пауза в спілкуванні руйнує взаємопідсилювані автоматизми кібербулінгу, особливо якщо він мотивований втечею буллерів від нудьги і не супроводжується булінгом у реальному житті.

#### *Правила для свідків*

Якщо ви стали очевидцем кібербулінгу, існує три типи правильної поведінки:

- 1) виступити проти буллера (дати йому зрозуміти, що такі його дії оцінюються вами негативно),
- 2) підтримати жертву (особисто чи в публічному віртуальному просторі висловити думку про те, що кібербулінг – це погано; цим Ви надаєте емоційну підтримку, так необхідну жертві),

3) повідомити дорослим про факт некоректної поведінки в кіберпросторі.

#### *Правила для батьків*

1. *Спокій і впевненість.* Важливо, щоб ці профілактичні дії з впровадження правил, або дії допомоги у випадку нападів батьки робили спокійно і впевнено, даючи дітям позитивний емоційний ресурс захищеності, підтримки. У розмовах між дорослими є місце сумнівам, суперечкам, невизначеності і непевності. Дітям, психіка яких іще не здатна опанувати надмірну складність життя, потрібно забезпечувати відчуття стабільності. Впевненість дорослого у здатності подолати негаразди – одна із речей, яка сигналізує дитині про безпечність її життєвого світу.
2. *Спільно з іншими батьками.* Своє хвилювання і тривогу можна обговорювати з іншими дорослими, наприклад, іншими батьками, діти яких були жертвами булінгу (програма дій школи може включати організацію таких зустрічей).
3. *Однодумці в школі.* Варто також поставити до відома педагогів, поінформувати про наявність проблеми, адже це дозволить їм більш уважно і цілеспрямовано відстежувати ситуації традиційного булінгу, поєднання якого із кібер-булінгом є особливо небезпечним. Якщо хтось із батьків приніс до школи роздруківку негативних повідомлень, отриманих дитиною, варто провести тематичні батьківські збори, щоб обговорити проблему.
4. *Разом з дитиною.* Не потрібно створювати дитині ілюзію легкості подолання проблеми, адже насправді це може бути не легко, потребуватиме зусиль. Якщо ви просто будете казати «це легко», а дитина відчуває, що це їй настільки важко, що практично неможливо, наголос на легкості не допомагає. Потрібно казати, що *разом* це буде легше, адже об'єднання зусиль буде робити це завдання посильним.

#### **Напрями профілактики кібербулінгу**

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

Батьки постраждалих дітей часто самі шукають допомоги в школі, звертаються за допомогою. Важче будувати комунікацію з батьками тих дітей, які залучені до буллінгу, виступають імовірними агресорами. Виносячи за дужки важкі випадки, коли батьки не здійснюють виховання внаслідок різних соціальних негараздів, зосередимо увагу на тій тактиці побудови розмови педагогом, яка сприятиме розв'язанню проблеми на індивідуальному рівні.

При розмові з батьками у випадках, коли вони стикаються з інформацією, що їхня дитина була залучена до кібер-буллінгу в якості агресора, потрібна додаткова делікатність, неприпустиме навішування ярликів, дорікання батькам, провокування покарання дитини. Для боротьби із кібер-буллінгом такі дії не корисні, вони не сприяють його подоланню, а загальний рівень негативної емоційності тільки зростає.

Щоб запобігти ескалації протистояння можна використовувати в бесіді *техніку коректних проблематизацій* (див. Табл. 5.). У першій частині висловлювання чітко фіксується позиція батьків, яку педагог має намір надалі реконструювати. Ця перша частина може бути оформлена у вигляді рефлексивного запитання на зрозуміння («чи правильно я Вас зрозуміла, що ви стверджуєте...») для того, щоб батьки підтвердили свою позицію, погодились або уточнили її.

Якщо уточнення були розлогими, варто іще раз повторно сформулювати позицію вже у формі ствердження і відразу задати питання – проблему: «а якщо Ви раптом помиляєтесь (і без паузи) як саме це можна перевірити?». Такі запитання - проблематизації - розвертають думки батьків у конструктивне русло, адже часто батьки чинять спротив через власну

неготовність до майбутньої бесіди з дитиною, не оснащеність необхідними знаннями, потребують мудрої поради.

Запропоновані три кроки складають певний алгоритм, який структурує діалог, сприяє укладанню конвенції між батьками і педагогом. Як бачите, формулювання позбавлені оцінковості, не нав'язують позицію силою, а дають змогу дійти до неї через відповідь на точно і вчасно поставлене запитання.

Найкраща позиція в розмові з батьками – обговорювати проблему кібербулінгу як таку, спиратись на описані реальні випадки, досліджувати проблему разом, домовлятись про способи профілактики на майбутнє.

У розмові з батьками можна розповідати про найтяжчі наслідки кібербулінгу, аж до спроб суїциду, про реальні трагедії. Це сприяє доланню байдужості, створює мотивацію дії. Проте потрібно попередити батьків, що прямий бездумний переказ розмови між дорослими дітям може тим нашкодити. Потрібно обов'язково враховувати стан, рівень готовності дитини до такої розмови, особливо якщо тема до того не обговорювалася.

У проведенні розмов про чутливі моменти варто користуватися принципами забезпечення екологічного інформування:

1) *свобода дитини* «знати чи не знати» саме зараз - дорослий має рефлексувати стан кожної окремої дитини, її реакції, щоб визначити наскільки готова вона зараз до сприймання інформації, яка може буди надто чутливою, оскільки зачіпає власне її проблеми;

2) *можливість дитини одержати підтримку* важкого переживання (попередній досвід поділених переживань, створення безпечної ситуації для вільного прояву емоційних реакцій, які беззастережно приймаються дорослим, – основа, на якій вибудовується адекватний рефлексивний процес переробки чутливої інформації, інакше відбувається лише імітація усвідомлення і набувається досвід маскування, маніпуляції та псевдорефлексії);

3) *право дитини не бути засобом*, коли її переживання обезцінюються, використовуючись лише як засіб досягнення певної мети (розуміння того, що відбувається виховний процес, реалізовується певна програма заходів, не має заступати дорослому цінності поділеного переживання тут і тепер, коли дитина стикається із чутливою для неї інформацією);

Якщо трагедія вже сталася, потрібна ще більша обережність, але ще гіршим варіантом буде замовчування. В цих випадках потрібна особлива *екзистенційна мужність дорослого* в спілкуванні з дітьми. Дорослий має сам глибоко переживати те, про що він говорить, щоб супроводжувати дитину в її переживаннях (до того, як пропонувати інформацію про трагедію дитині, дорослий має вже для себе сам дати відповіді на питання, як таке могло трапитись у цьому світі, як жити далі після такого, в чому шукати опору).

Важливо зрозуміти, що *більшість людей мають досвід участі в булінгу* в той чи інший період життя. Навіть ті діти, які залучені до нападів, не є закоренілими постійними «буллерами». При спокійній планомірній роботі проблема обов'язково має розв'язку.

## Про особливості суспільно-політичної ситуації і масовий кібербулінг

Загострення суспільно-політичної ситуації зростання соціальної напруженості, поляризація громадської думки, розгортання інформаційних протистоянь і пропагандистських компаній створює негативний фон для подолання проблеми кібербулінгу. Інтернет-простір переповнений сьогодні мовою ненависті. Багато інтернет-ресурсів вимушено забороняють коментарі до своїх матеріалів, оскільки вони перетворюються в простір постійних образ не залежно від теми обговорюваного повідомлення. Тролінг стає професією, способом інтернет-заробітку, віртуальне цькування перетворюється на тактику ведення інформаційної війни. Гумор стає все чорнішим, адже в ньому відбивається стан тривоги, в якому вже довгий час перебуває наше суспільство. Кібербулінг набуває повсюдної і масової форми, вражає не тільки дітей, а й дорослих, а відтак, починає сприйматися як нормальна поведінка: «всі це роблять», «їм таке можна, а чому нам не можна?», «так зроби і посміємося» тощо.

Розпалювання ворожнечі між людьми, відмінними за будь-якою ознакою, створює умови, не сприятливі для людського розвитку. Уявлення про світ, в якому небезпечно жити, логічно потребує зростання агресії для протистояння і захисту. Психіка дорослого (і то не завжди) справляється із розрізненням масштабів світу, опосередкованого медіа, дітям це зробити набагато важче, адже їхній життєвий світ менше диференційований, а стратегії опанування емоцій менш розвинуті.

Небезпеки, що відбуваються «десь там», про які повідомляє телевізор чи Інтернет, підвищують рівень тривоги «тут», як наслідок: агресія виливається на тих людей, які живуть з нами разом у «малому світі» (сусіди, колеги, родина, випадкові незнайомці). Агресія, як відомо, може запускати своєрідну «ланцюгову реакцію», передаватись від однієї людини до іншої, при цьому автоматично посилюючись, а якщо не спрацьовують психологічні запобіжники, то призводити до неконтрольованого «вибуху». Накопичення негативних емоцій потребує розрядки, а якщо не керувати цим процесом, він набирає вибухової форми. Це може вести до руйнування благополуччя в

найближчому соціальному оточенні, розриву стосунків, погіршення здоров'я, нанесення фізичної шкоди, травмування, вчинення злочину, навіть летальних нещасних випадків. Медіа, маючи можливість помножувати вплив у багато разів, включаючись у такі ланцюгові реакції агресії, втягують все більше людей і нагнітають все сильніші негативні емоції. Врешті приходиться платити найвищу ціну, втрачаючи людські життя.

#### *Механізми впливу суспільної ситуації на життя дитини*

Коли суспільно-політичні суперечки втручаються у найближче оточення дитини, та часто не може зрозуміти суті протистояння однаково рідних людей, що посилює найбільш важкий і негативний стресовий стан - відчуття безпорадності. Дитина не вибирає собі батьків, дідів, тому сімейні конфлікти, причини яких лежать за межами розуміння дитини (у тому далекому світі, доступному тільки через медіа), підсилюють безпорадність.

Коли дитина бачить засмучених батьків (заражених негативними емоціями) і не може зрозуміти причини, вона вибудовує свої пояснення, доступні їй в силу рівня розвитку її психіки. Не знаходячи причини виникнення смутку батьків у доступному життєвому світі, дитина схильна приписувати причину собі (це природно, для малої дитини причиною всього є вона сама). У силу віку такі висновки про власну провину можуть бути або повністю неусвідомлювані дитиною, або вона переносить емоцію батьків як негативну оцінку на свої дії і вчинки, внаслідок відбувається падіння самооцінки, поступово втрачається базова і життєво необхідна для нормального розвитку дитини впевненість, що батьки її люблять. Ці переживання дитини можуть бути абсолютно недоступні батькам, адже мислення і мова дитини ще не розвинуті настільки, щоб та могла розповісти про свої переживання. Батьки ж, захоплені своїми надто сильними негативними емоціями (наприклад, знаходячись у пост-травматичному стані), втрачають здатність співпереживати дитині, поділяти її емоцію, що призводить до неможливості правильно зрозуміти стан, в якому перебуває дитина. Тоді зростає кількість помилок інтерпретації дитячої поведінки

(наприклад, дитині приписується безпричинне капризування) і відповідно батьки роблять помилкові дії, які не заспокоюють дитину, а погіршують її стан. Така загальна логіка механізму опосередкованого впливу погіршення соціально-політичної ситуації на розвиток навіть дуже малої дитини, якій ніби-то має бути байдуже, адже вона не здатна зрозуміти таких складних соціальних реалій, як війна, революція, виборча кампанія політичних партій тощо.

Дійсно, багато соціальних аспектів залишаються дітям не зрозумілими, але зміни сімейної атмосфери, емоційні стани батьків дитина не може не відчувати, адже це найсуттєвіша складова її життєвого світу. За безпечність цього найближчого життєвого світу для дитини несуть відповідальність батьки.

Зрозуміло, що дитина не має перебувати у цілковито ізольованій від суспільних подій ситуації, особливо коли існує реальна загроза благополуччю родини при вимушеному переселенні, евакуації, зміні режиму життя сім'ї, необхідному для захисту життя і здоров'я. Проте батьки мають прагнути створити для дитини як би особливу внутрішню оболонку, шар внутрісімейного комфорту любові, уваги, турботи один про одного, який буде затримувати зовнішні впливи і негаразди. Особливо це потрібно дітям дошкільного віку. Чим молодші діти, тим більше вони емоційно з'єднані з батьками і відповідно потребують емоційної підтримки.

#### *Як утримувати батькам необхідну емоційну рівновагу*

Як утримувати батькам необхідну емоційну рівновагу в складних соціополітичних ситуаціях? Насамперед, утримувати структуру життєвого світу, не дозволяти зменшувати, а то й знищувати значущість свого близького родинного світу.

Наприклад, дитина чекає давно обіцяного святкування дня народження, а по телевізору повідомили, що в сусіднє місто в'їхала бойова техніка, вбивають мирних громадян чи щось подібне. Зрозуміло, що така інформація стресогенна, вона викликає страх, тривожить (адже виникають думки про



імовірність небезпеки і у вашому місці мешкання), може обурити, роздратувати, спровокувати злість, гнів, бажання щось негайно робити. Всі ці стани у відповідь на інформацію, отриману із медіа, є природними. І дійсно, найкращим з фізіологічної точки зору способом подолання емоційного збудження є фізична дія, яка дає змогу регульовано витратити енергію і разом з втомою отримувати заспокоєння. З психологічної точки зору важливо, який саме буде зміст дії, чи це буде спільна дія (тоді може не наступати заспокоєння від втоми через взаємне емоційне зараження, що інколи призводить майже до повного фізичного виснаження). За силою впливу і значущістю інформація про загрозу життю не порівнювана з дитячим очікуванням свята. Але світ дитини влаштований інакше, досить довго питання страху смерті в ньому взагалі відсутні, дитина живе в ніби-то безмежному і нескінченному часі теперішнього, так, наче вона безсмертна. Вважається, що вперше усвідомлює явище смерті дитина у віці семи-восьми років, якщо це не спровоковано раніше життєвими обставинами смерті близьких. У такому «безсмертному» життєвому світі загроза життю не є значущою, вона лякає дитину тільки тому, що та відчуває страх дорослого. А от відмова від свята, коли про нього просто забулися, особливо чутливу дитину може дуже сильно вразити, запам'ятатися образою на все життя.

Цей приклад, можливо, і не найбільш влучний, але розкриває різну логіку життєвого світу дорослого і дитини. Саме тому з педагогічної точки зору батьки мають розподіляти свій внутрішній ресурс так, щоб залишалась частина, необхідна для уважного ставлення до дитини.

Відстороніться від своєї тривоги на короткий час, оцініть реальну, а не уявну небезпеку (як відомо «у страху очі великі») і подумайте, можливо день народження дитині варто відсвяткувати? Або відгукнутися на іншу справжню потребу дитини, хоча вона видається порівняно маленькою з дорослої точки зору.

Врешті, будь яка інформаційна війна, віртуальні напади, дії терористів і т.д. спрямовані на знищення звичайного розміреного життя, руйнування

спокою, підривання психологічного благополуччя. Зберігаючи маленькі життєві радощі в спілкуванні з дитиною, ми зберігаємо ту частину нашого життєвого світу, в якій відновлюється наш психологічний ресурс. Скажімо так, будь-яка війна (в тому числі й масовий кібербулінг) не відмінняє цінності людських стосунків і відповідальності батьків за зменшення шкоди, яку може завдати дитині суспільно-політична ситуація.

Виділяючи різні зони в своєму життєвому світі, ми отримуємо додатковий ресурс регулювання власних станів. Поки ви тимчасово перейшли в одну зону, наприклад, переключилися на дітей, емоція з іншої частини (тривога за країну в цілому) може теж втратити свою руйнівну силу і перейти в конструктивне русло.

Якщо уявити емоцію у вигляді вогнища, то без підкидування дров, вогонь поступово згасає. Коли ми пересказуємо почуте з медіа повідомлення, обурюючись подіями, ми своїми переживаннями «підкидуємо дровець» у вогнище співрозмовника і своє роздмухуємо. Коли ми спілкуємося в Інтернеті, дії інших учасників можуть впливати на нас, запалюючи нашу емоцію навіть якимось одним окремим словом. Тролі в Інтернеті якраз і спеціалізуються на вишукуванні таких слів-запальничок, щоб збурювати хвилю емоцій. У емоційно збудженої людини звужується свідомість, вона перестає помічати якісь речі, які в звичайному стані обов'язково відмітила б як не логічні, підозрілі, фальшиві, не справжні. Емоційно запалена людина знижує свою критичність, нею легше зманіпулювати.

Користуючись метафорою вогнища можна регулювати свій емоційний стан, не доводячи до емоційного вибуху. Якщо емоцію не роз'ятрювати постійним слідкуванням за новинами, а регулювати час їх отримання, як дозу пального, то з вогнищем цілком можна впоратися і не доводити діло до пожежі.

Звертатися до іншої людини можна не тільки з метою розділити враження, а для того, щоб отримати додатковий ресурс заспокоєння, адже чужу емоцію інколи легше заспокоїти, чим свою. Спробуйте зробити себе

«запобіжником» у ланцюжку передачі агресії. Якщо уявити себе басейном чи озером, то будь яке вогнище при контакті з вами буде згасати. При цьому навіть не важливо, що саме ви будете говорити своєму співрозмовнику. Важливо, що ви не заражаєтеся його емоцією, а зберігаєте свою – ланцюжок переривається. Для збереження структури свого життєвого світу варто час від часу нагадувати собі: моє життя не в телевізорі (Інтернеті).

Для боротьби з інформаційно спровокованими стресами можна використовувати класифікацію, яка розроблена для підготовки військових до бойових дій, вона використовується часто і в спорті для підготовки до змагань. Потрібно розрізняти три види негативних переживань: стрес очікування, робочий стрес і пост-травматичний стан.

Більшість негативних станів, викликаних медіа повідомленнями, це *стрес очікування*: страх, що буде дуже страшно. Чим менше відомо про те, що очікується, тим більшою є невизначеність, тим більше в цьому стані з'являється відчуття безпорадності. Найкращий спосіб боротьби з таким стресом – прояснення очікувань.

Навіть за відсутності інформації можна створити схему можливого розвитку подій, своєрідне віяло варіантів – від дуже імовірних до найменш імовірних сценаріїв розвитку ситуації. І для кожного сценарію визначити свою позицію і способи дії, спокійно провести необхідну підготовку в межах найбільш імовірних сценаріїв. Тобто, завантажуються мислення, яке виступає запобіжником неконтрольованих нападів паніки. Жодний із розроблених вами сценаріїв може не справдитися, але стрес очікування буде значно опановано. Решта емоцій забезпечить рівень мобілізації, необхідний для робочого стресу дії.

Тут запрошується аналогія з ситуацією іспитів, зовнішнього незалежного оцінювання. Психологам відомо дуже багато технік ситуативного зниження рівня стресу, щоб зменшити хвилювання. Але паніка перед іспитом теж відноситься до типу стресу очікування. Повністю загальмувати емоцію перед іспитом – і можна отримати зниження

інтелектуальної продуктивності нижче звичайної для дитини норми. Зосередження уваги тільки на періоді часу до іспиту не знімає невизначеності ситуації, не включає ресурс мислення і рефлексії, створює надмірно акцентований жахливий образ іспиту. Побудова ж сценаріїв розвитку подій після іспиту, розробка позитивного плану дій для будь-якого варіанту розвитку ситуації (запізнення, забування документу, незнання відповіді, незнання всіх відповідей, не отримання бажаного балу, повний провал іспиту – а життя продовжується) сприяє значному опануванню емоцій. А решта перетворюється в робоче мобілізуюче хвилювання, яке підвищує результативність виконання дії.

Дії у віртуальному середовищі (пости, коментарі) теж здавалось би зменшують напругу, але, по-перше, з фізіологічної точки зору є не ефективними без компоненту фізичного навантаження (сидіння за комп'ютером не дає можливість подолати збудження м'язовою втомою), по-друге, у віртуальному середовищі можна і втягнутися в ланцюжок агресії, і наразитися на троллінг, напади та знущання, і отримати неочікувану зворотну хвилю булінгу.

Медіа виступають дзеркалом нашого звичайного життя, але інколи дзеркало може бути кривим, а якщо воно дуже викривлене, то навіть сонячними променями можна запалити вогнище.

Кілька слів потрібно сказати і про пост-травматичні розлади, викликані впливами віртуального простору. Психологічна сутність пост-травматичного стану полягає в тому, що звичний життєвий світ зазнає руйнації. При зіткненні із загрозою смерті або загибеллю людей, яка відбувається на ваших очах, обрушується основа відчуття безпеки життя, яка є нормою буденності. Такі руйнівні відчуття бувають дуже гострими, як ніби-то емоційними уколами дуже великої сили, коли все в середині перевертається. Відчуття можуть бути різними, але людині не варто ігнорувати або недооцінювати ці переживання. По завершенні ситуації небезпеки варто повернутися до цих відчуттів, розказати про них, осмислити їхнє значення, прийняти наслідки,

оцінити відповідність своїх станів новій ситуації подальшого мирного життя. Примусове забування, втеча від повернення в розмові до жахливих подій ніби залишають частину душі людини в минулому. Життя біжить, а людина ніби прикована до минулої втрати нерозривними емоційними ланцюгами, не може перелаштуватися на мирний лад (продовжується збудження і мобілізація, з'являються невиправдані поточною ситуацією гнів та роздратування, зберігаються напади паніки, вони починають перебиратися в кошмарні сни, порушуючи природні процеси психологічного відновлення і т.д.). Внаслідок таких станів організм перебуває у застиглому стресі, який зумовлено минулими подіями, і не може отримати повноцінної розрядки, а внаслідок перенапруження виснажуються захисні сили організму і можуть загостритися хронічні, а то й набуваються нові серйозні хвороби.

Нажаль, описані пост-травматичні стани можна спостерігати не тільки в безпосередніх учасників трагічних подій, а і в тих глядачів, яким про це стало відомо з медіа.

Віртуальний світ настільки вже зрісся з реальним, що нікого не дивує аргумент «та що ви, це правда, я своїми очима по телевізору бачила». Інформація, отримана із медіа джерел викликає справжні емоції і тому подія, про яку повідомили по телевізору, набуває реальності у нашому внутрішньому світі. Ми приймаємо рішення, спираючись на неї, вчиняємо обґрунтовані цією інформацією дії. Так навіть зовсім фальшива інформація набуває психологічної достовірності. Тому пост-травматичні стани, зініційовані медіа, також не треба недооцінювати. Адже зафіксоване переживання дорослого вириває його із нормального спілкування з дитиною, не дає можливість спільного поділяння емоції, розуміння стану дитини тощо.

Якщо відчуваєте, що негативні переживання вас не відпускають, пора відбудувати зруйновану структуру свого життєвого світу, повертати в нього аромати маленьких радостей, ділитися з близькими і друзями, не задавнюючи проблему звертатися по допомогу.

### *Як пояснювати суспільну ситуацію дітям різного віку*

У подіях, що розгорталися нещодавно в нашій країні, багатьох батьків турбували такі питання:

- Як пояснити дитині, що відбувається в країні? Якими словами, якою мовою розмовляти про це з дитиною 6 років, іншого віку? Як правильно пояснити дитині, що таке війна, революція, смерть, коли дитина звертається з такими запитаннями, адже ці слова звучать кругом, і навіть у дитячому садочку.
- Як зняти з діточок напруження? Як захистити дитину в ситуації, коли від звичайної простої людини майже нічого не залежить? Які розповідати казки, в які ігри гратися?
- Як казати про безпечність світу, країни, міста, вулиці, якщо це не так? Як пояснити, чому люди ненавидять один одного?

Частково орієнтири, за допомогою батьки можуть самостійно сконструювати відповіді, вже подано в попередніх розділах.

Насамперед, діти відчують тривогу тому, що бачать схвильованих батьків. Тому все, що сприяє врівноваженню власного емоційного стану, подоланню стресу – все сприятиме нормалізації стану дитини. Батьки мають почувати себе впевненими, адже головним чинником заспокоєння дитини є її віра в те, що батьки здатні її захистити від усього поганого. Принаймні, на цю віру можна спиратися в стосунках з малими дітьми дошкільного віку і сміливо використовувати цей механізм в стосунках з дітьми до 8-9 років. Старші діти потребують більше логічних аргументів, їм з віком все більше стає важливою віра у власні сили.

Дітям дошкільного віку не потрібно давати складних пояснень і обов'язково спочатку варто прояснити, а чому дитина про це питає, де почула, тоді легше підібрати найбільш вдалу відповідь. Загалом для малої дитини буває достатньо дуже спрощеного пояснення в етичному ключі: «війну ведуть погані люди», «нападають тому, що злі», «війна – це погано». Дитина заспокоюється отримавши будь-яку відповідь, а поняття добра і зла

(добре-погано) вона засвоює з багатьох дитячих казок. Так же можна відповідати і на питання про ненависть – тому, що погані.

Якщо в категорію тих, хто проявляє ненависть потрапляють близькі дитині люди, варто використати іншу модель відповіді, адже дитина знає, що ця людина не відноситься до категорії злих людей (і врешті потім колись потрібно буде відновлювати стосунки, як тоді це пояснювати дитині). На допомогу можуть прийти такі формули: тому, що «йому погано», «він нервує», «не вірить в свої сили», «йому страшно», «здається, що в нього щось віднімають» і т.д.

Старшим дітям можна давати більш інтелектуально навантажені відповіді в залежності від ситуації, понять, які вже засвоїла дитина, і вашої мети. Словникові визначення стануть в нагоді. З підлітками варто починати розмову з вияснення того, «а що ти думаєш з цього приводу», а потім висловлювати свою думку. Врешті чим старша дитина, тим більше індивідуалізується мова вашого спілкування. У будь якому разі, порад на всі випадки життя дати не можливо.

До способів зняття напруги, які можна рекомендувати в спілкуванні з дітьми, відноситься будь-яка спільна з батьками творчість, коли придумується і виготовляється щось нове і красиве. Фізичні навантаження, прогулянки на свіжому повітрі. Чим більше чау ви проводите з дитиною, приділяючи їй увагу, тим меншими здаватимуться їй якісь інші проблеми. Цей принцип працює і для підлітків, хоча просте відволікання і переключення – це стратегія опанування симптомами тривоги, підлітки прагнуть відчувати себе дорослими, тому тільки такі способи будуть їх ніби зводити до дитини. Насправді вони потребують таких дитячих способів, адже іще багато в чому залишаються дітьми, але їм обов'язково потрібно пропонувати і посильні способи дорослої участі в подіях. Можна зробити посильну пожертву або допомогти вам в підготовці до тих справ, які ви робите, беручи участь в житті країни. Чим більше ви забезпечите участь в сімейному контексті і роз'яснюватиме важливість того, чим займете час підлітка, тим менше буде

імовірність того, що він наразиться на небезпеку, згуртувавшись з однолітками і з'явившись в непотрібному місці в найгірший час.

Про безпечність світу дитину переконують не слова батьків, що злих людей не буває. Навпаки, у дитини має бути сформований образ загрози від поганих людей: не потрібно відкривати двері, коли батьків нема дома, небезпечно іти з двору, від незнайомих неможна брати їжі – це все корисно знати і виконувати. Тому розказувати, що на вулиці безпечно, - це помилка. Безпечно з мамою. А вже мама сама має не потрапляти з дитиною в реально небезпечні ситуації.

Прості правила рятують життя – це гасло справедливе і для інформаційної безпеки.

## **Вікові особливості буллінгу і можливості медіаосвіти**

### *Соціокультурні особливості прояву буллінгу серед дітей різного віку*

Інтенсивність прояву буллінгу в дитячому середовищі суттєво залежить від суспільно-культурного контексту. Одне із найперших масових анонімних досліджень було проведене Деном Ольвеусом у 1980 році в Норвегії (охопило понад 80000 школярів віком від 7 до 16 років). Приблизно 15% дітей відмічали, що стикаються з буллінгом протягом року «знову і знову», а 3% - стають жертвою щотижня, або й частіше. У 1990 р. Пітер Сміт провів дослідження в Англії (охоплювало понад 6000 школярів), яке виявило вищий рівень – приблизно 7% дітей щотижня ставали жертвами буллінгу. Проведені в 1990-х роках масові опитування австралійських школярів (біля 38000 опитаних віком від 7 до 17 р.) показали, що 16% потрапляють у ситуації буллінгу щонайменше раз на тиждень. Для американських школярів 6-10 класів за даними 2001 р. цей показник склав 8% [9].

Оскільки порівняння проводилося серед досліджень, проведених на великій відстані часу, висновок про вплив соціокультурних відмінностей потребував підтвердження (адже можливо було, що буллінг просто зростає



наприкінці тисячоліття). У 2001-2002 р. було проведене дуже масштабне дослідження в 35 країнах світу, в якому опитано понад 162000 учнів 11, 13 та 15 років [1]. Приблизно 11% школярів відмітили, що принаймні 2 рази на місяць вони стають жертвами буллінгу і така ж кількість позначила себе булерами. Саме в цьому міжнародному дослідженні яскраво постали культурні відмінності. Найнижчий рівень буллінгу за показником кількості тих, хто вважав себе жертвою, виявився серед дівчаток у Швеції та на Мальті (складав 4%). Найвищий рівень склали 36% - для хлопчиків з Литви (це єдина країна пост-радянського простору, що брала участь в дослідженні). Відмінності в кількості дітей, які вчиняли дії буллінгу до інших, відрізнялися іще разючіше між країнами: від 2% (серед дівчат Швеції, Ірландії, Уельсу, та Чехії) до 41% серед хлопчиків з Литви.

Більшість дослідників буллінгу вважають, що його традиційні форми найчастіше проявляються серед учнів початкової школи. При цьому, відмінність кількості тих, хто вважає себе жертвою, набагато більша в цьому віці, ніж тих, хто вважає, що він здійснює буллінгові нападки. У класах основної школи кількість ситуації буллінгу знижується, а в старшій школі стає ще меншою. Мова йде насамперед про фізичний буллінг (бійки, штовхання, пошкодження речей тощо).

У загальнонаціональному дослідженні, проведеному в 2005 р. серед англійських дітей від 2 до 17 років було виявлено, що найчастіше випадки буллінгу трапляються серед дітей від 6 до 13 років, потім за частотою фізичного буллінгу ідуть дошкілята, і лише потім – старші підлітки 13-17 років. За іншими формами буллінгу (емоційний, вербальний, виключення із стосунків тощо) теж найуразливішою виявилася група дітей 6-12 років. За американськими даними, якщо серед учнів 6-го класу 24% відповідають, що стають жертвами буллінгу іноді і часто, то в 8-му класі таких відповідей стає значно менше - 16%. Австралійські дослідження показують, що кількість жертв буллінгу спадає з 4 до 12 класу з нетривалим підвищенням при переході з початкової у середню школу.

Динаміка вікових змін у кількості булерів за тими ж дослідженнями трохи інша: пік кількості дітей, які вважають себе булерами припадає на 8 клас (24% порівняно з 19% у 6-му і 16% у 10-му класах). Дослідники пояснюють ці розбіжності вікової динаміки шкільного булінгу тим, що жертвами стають, як правило, однолітки і молодші діти.

У 2008 р. в міжнародному проекті дослідження кібербулінгу брали участь 29 європейських країн (опитано понад 12800 учнів віком від 6 до 17 років). Розглядалися інтернет-форма та булінг за допомогою мобільного телефону в таких формах поведінки: флеймінг (посилання злих, брутальних повідомлень особі або в її групу), знуцання (повторювана відправлення особі повідомлень принизливого змісту), кібероблава (масова участь у нанесенні особі великої шкоди), наклеп (відправлення шкідливої неправдивої інформації про особу іншим людям), маскаррад (спроби видати себе за іншого, відправляючи повідомлення, які можуть зашкодити), заманюванні і обман (посилання матеріалу, який може бути чутливим, приватним, а потім перетворення приватної комунікацію в публічну), виключення (дії, що виключають особу зі спілкування в он-лайн групі).

В Італії, наприклад, серед дітей віком 12-14 років з кібербулінгом стикались 14% дівчат і хлопців. У старших класах віктимізація збільшується до 16%, проте за рахунок дівчаток (23%), серед хлопців зменшується до 6%. Найчастіше використовується мобільний телефон. Найбільшою є група дітей, які одночасно і жертви і буллери (23%), тих, хто тільки жертви або тільки буллери - по 9%. Кібербулінг на відміну від традиційного шкільного найбільше представлений у середній школі. У Іспанії, наприклад, біля 25% стикаються з кібербулінгом зрідка (менше, ніж раз на 2 тижні – 22%, а щотижня – 3,8%).

У Норвегії - країні, що багато років поспіль проводить антибулінгову політику – найбільш поширена форма булінгу вербальна (наприклад, дражнилки), з нею стикаються 9,2% дітей, і лише 2% вказують, що таке трапляється з використанням Інтернету чи мобільного телефону. Серд тих

4,1% дітей, які вважають, що вони чинять буллінгові дії, лише 1% вказує, що використовує для цього мобільний чи інтернет. Найчастіше серед усіх дітей до кібербуллінгу в Норвегії вдаються хлопчики 11-12 років. Європейські дослідники вважають, що програми, спрямовані на профілактику традиційних форм шкільного буллінгу, які розпочинаються в початковій школі здатні привести до значного зниження кібербуллінгу.

Ще декілька досліджень, які показують важливі тенденції у виявленні дітей, які потрапляють в зони ризику кібербуллінгу в певний віковий період у залежності від соціального контексту. Ми виявили раніше, що значною віртуальною зоною, де дитина стикається з кібербуллінгом, є он-лайн ігри. За даними американських досліджень виявлено зв'язок між соціоекономічним статусом батьків і часом, який проводять діти в кіберпросторі. Так, серед сімей з низьким соціоекономічним статусом 44% афроамериканців, 25 латіноамериканців і 21% євро американців використовують мобільний телефон для входу в Інтернет, проводячи там відповідно 1 годину 28 хвилин, 1 годину 4 хвилини і 26 хвилин). На наш погляд, віртуалізація дозвілля як засіб втечі від соціальних негараздів є явною тенденцією розвитку інтернетбуму, з якою ми можемо теж зіштовхнутися найближчим часом.

Які висновки можна зробити з цього огляду міжнародних досліджень буллінгу?

По-перше, наша країна потрапляє в зону тих, де соціальні норми припустимого спілкування сприяють появі більш жорстких форм буллінгу. Нажаль, в безпосередньому оточенні (в родині, школі) діти часто потрапляють в ситуацію приниження особистості дорослими людьми, психологічного і фізичного насильства. Посттоталітарний стан нашої держави підсилює цю тенденцію, адже психологічні засади стосунків, які сформувалися при тоталітаризмі, мають значну інерцію, продовжують діяти і сьогодні. Насамперед, це підсилені репресивною системою минулої держави жорсткі норми групового тиску, коли навіть за висловлені думки, не схожі з затвердженою правильною «лінією партії», можна було поплатитися життям.

Цілеспрямовано формувався образ ідеального «будівника комунізму», на якого мали бути всі схожими, а хто не схожий – ворог, має бути знищений, адже «хто не з нами, той проти нас». Часи змінюються, але не так швидко змінюються звички. Неписані правила, які функціонують у світі дорослих, відображаються на нормах спілкування дітей між собою. Крім того, пострадянський синдром самоприниження особистості продовжує проявлятися в системі стосунків дорослих з дітьми, що потребує спеціальних свідомих зусиль для оздоровлення ситуації дитячої комунікації.

По-друге, існують вікові особливості прояву буллінгу в дитячому середовищі, які потребують уваги до проблеми в усіх дитячих організаціях, починаючи з тих, які працюють з дітьми дошкільного віку. В усіх дитячих колективах має приділятися увага профілактиці буллінгу. Легкі форми прояву буллінгу залишатимуться в дитячому спілкуванні на рівні спроб, але вони мають отримувати негативну оцінку дорослих (а не байдуже попустительське ставлення, що сигналізує дитині про припустимість поведінки). У такому випадку буллінг не перетворюватиметься на систематичне цькування, в результаті якого в дитини знижується емоційний фон і самооцінка, а як наслідок, погіршуються самопочуття і результати навчання, розвиваються психосоматичні хвороби, закладаються негативні зразки стосунків із соціальним оточенням, які часто зберігаються протягом усього життя. Від шкільного буллінгу дитина може позбавитися вдома, кібербуллінг діє всюди. Внаслідок особливо екстремальних форм традиційного буллінгу, поєднаного з віртуальною формою, в піковому віці переходу до підліткового можуть трапитись навіть суїцидальні спроби, трагедії втрати дитячого життя. Система профілактики буллінгу має розпочинатись до пікового віку, в школі тривати з самого початку навчання, готуючи ситуацію до вікового загострення проблеми.

По-третє, не варто недооцінювати віртуальну форму кібербуллінгу, імовірність якої зростає в зв'язку з інтернет-бумом в нашій країні, коли все більше дітей проводять вільний час у взаємодії з віртуальним світом. При

цьому, треба зважити, що віртуальні розваги виявляються менш витратними для батьків: реальні дозвіллі практики вимагають більших матеріальних витрат, а тут лише доступ до інтернету – і дитина нібито отримує все, що й інші, більш забезпечені діти. Зважаючи, що культури подолання соціальної нерівності в шкільному середовищі часто бракує, з найкращими побажаннями батьки можуть насправді шкодити дитині, залучаючи її до втечі у віртуальні світи і відкриваючи дорогу кібербулінгу.

### *Психологічні особливості взаємодії дітей різного віку з віртуальним світом як основа медіаосвіти*

Для того, щоб батьки краще уявляли особливості взаємодії дитини з віртуальним світом, розглянемо ті психологічні механізми, які визначають можливість нанесення шкоди здоров'ю і розвитку дитини в різному віці. Світовий досвід захисту дітей від потенційно шкідливих медіавпливів нараховує вже не один десяток років.

Діти різного віку мають особливості свого психічного розвитку, що суттєво впливають на сприймання медіа-продукції. Те, що злякає, вразить і може нашкодити маленькій дитині, старшій виявиться під силу. Якщо дитина має досвід щодо певних явищ, це дає їй змогу адекватно оцінювати правдивість зображення в медіа. А якщо через вік дитина ще не стикалася з такими реаліями, медіа можуть надати викривлені орієнтири про ті чи інші сторони буття і спричинити цим шкоду. В одному віці дитина схильна наслідувати та імітувати взяті з медіа зразки поведінки, в іншому – здатна бути критичнішою, приймати власне рішення щодо того, якою бути.

Грунтовний аналіз вікових особливостей сприймання медіа-продукції дітьми різного віку покладено в основу сучасної системи регуляції телепростору в багатьох європейських країнах. Об'єднаними зусиллями медіа-виробників і державних органів розроблено і впроваджено спеціальні позначки, які інформують споживачів про головні ризики й імовірні негативні наслідки перегляду саме цієї продукції. Найдиференційованішу, нідерландську систему Kijkwijzer (кіквайзер – телегід, розумний перегляд),

розробив НІКАМ (NICAM - Нідерландський інститут класифікації аудіовізуальних медіа).

Кіквайзер – назва нідерландської рейтингової системи, використовуваної від початку 2001 року з метою надання інформації про можливий шкідливий вплив на дітей та молодь з боку фільмів, відео, DVD та телевізійних програм, зокрема музичних відео. Мета системи – інформування насамперед батьків про можливі шкідливі впливи медіа-продукції, а також надання батькам допомоги в контролі за використанням медіа їхніми дітьми.



Кіквайзер має п'ять вікових категорій: AL (для будь-якого віку), 6 (не рекомендовано дітям віком до 6), 9 (не рекомендовано дітям віком до 9), 12 (не рекомендовано дітям віком до 12 років) і 16 (не рекомендовано дітям віком до 16). Вибір чотирьох вікових меж, нижче яких продукція може бути шкідливою, потребує від батьків, щоб вони на практиці з'ясували для себе, як саме вікові категорії співвідносяться з їхніми дітьми, враховуючи індивідуальні особливості й інші умови життя дитини. Для комп'ютерних ігор існують вікові та графічні позначки, що визначають ризики для дітей різних вікових категорій – до 3 років, від 3 до 7, від 7 до 12, від 12 до 16, від 16 до 18, старші 18 років.



Ознайомитися з найбільш популярними в Європі системами розумних позначок для телепродукції NICAM – Нідерландський інститут класифікації аудіовізуальних медіа (сайт <http://www.kijkwijzer.nl/index.php?id=31>) та для комп'ютерних ігор PEGI – Пан'європейська гейм-інформація (сайт <http://www.pegi.info>).

Вітчизняні дослідження, проведені Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України в 2012 р., підтвердили доцільність виокремлення вікових підгруп, оскільки особливості психологічного розвитку дитини змінюють ризики медіавпливу. Саме на ці особливості впливу медіа нашаровуються ризики кібербулінгу, а значить, потребують врахування в профілактичній роботі.

Повідомлень про кібербулінг з боку дітей віком до трьох років не зустрічалось. Традиційний булінг у дошкільному віці в дитячих садочках фіксується достатньо часто, але в силу легкого відволікання і переключення уваги дитини як окрема проблема не розглядається. Проте, користуючись нагодою, варто розглянути головні ризики впливу медіа на дитину раннього і дошкільного віку.

Сприймання з екрану має деяку психологічну схожість із трансовими медитаційними станами, схожими на співання колискової, але вони не синхронізовані тілесними ритмами з близькою людиною, не дають відчуття базової безпеки та захищеності. Зміст медіа-повідомлення не може критично сприймати дитина, він входить у її психіку як культурна програма, але якість

цього соціального гену (або інформаційного вірусу) не пройшла випробування багатьма попередніми поколіннями. Подані не з голосу близької людини (в єдиній синхронізованій ритмами енергоінформаційній системі), відчужені екранні візуальні образи здатні гальмувати власні фантазії дитини, а отже, основи її творчої активності.

Дитина раннього віку розвивається в русі: надзвичайно важливим для соціалізації дитини її активний тілесний пошук орієнтації в просторі, можливість пересування, вимірювання світу собою. Тіло дитини – це головний «вимірювальний прилад», за допомогою якого малюк опановує фізичний простір (куди доповзу, дотягнусь, пролізу або ні).

Карта власного тіла – це перший продукт соціалізації дитини, результат спілкування з матір'ю (або нянею – людиною, що заміщує материнське спілкування). Тілесні ігри з малюком, наприклад перебирання пальчиків, що супроводжуються віршиками чи приказками (сорока-ворона кашку варила, цьому пальчику дала...), допомагають дитині створити картину свого тіла, як первинної точки відліку для орієнтації в навколишньому світі.

Часто експерименти малюка з простором заважають заклопотаним своїми проблемами батькам. Замість самостійних подорожей і експериментів у реальному світі батьки пропонують дитині посидіти перед екраном телевізора чи комп'ютера, пограти в ігри на мобільному телефоні. Найпершим ризиком медіа-соціалізації стає зменшення тілесної активності: що більше дитина спілкується з медіа, то менше часу залишається на активне засвоєння схеми тіла і за його допомогою навколишнього світу. Це основний матеріальний ризик медіа-соціалізації, який вимірюється бюджетом часу дитини, втраченим на активні її дії та реальну взаємодію з дорослим.

Дитина нерухомо сидить перед екраном із застиглим поглядом, перебуваючи в стані адсорбції – напруженого всотування динамічно змінюваних картин, які неможливо досягнути тілесно, за допомогою єдиного доступного дитині інструменту пізнання (дотягнутися, торкнутися, перемістити, щось змінити в тому світі). Яку перспективу дорослішання



матимуть діти з такого примусово пасивного формату передавання культурного досвіду, який гарантовано не відгукнеться на будь-які потреби дитини?

Зважаючи на те, що своє місце в реальності дитина починає стабільно розуміти після трьох років, штучне гальмування власної тілесної активності дитини в ранньому віці може призвести до довготривалих негативних психологічних наслідків. Тому більшість дослідників раннього дитинства виступають за жорстке обмеження контакту дитини з екраном.

Дослідження підтверджують: до двох років екран узагалі не потрібен як дитяча практика, він заважає здоровому психофізіологічному розвитку. Навіть інтелект дитини в цьому віці називають сенсомоторним (сенсорний – відчуття, моторний – рухи). Вимкнення/Вилучення з будь-якої причини моторного компонента веде до затримки розвитку дитини.

Після трьох років, коли для дитини стають важливими однолітки, як партнери для спільних ігор, що часто містять елементи медіа-тематики, брак контакту з телевізором може робити дитину дуже відмінною від загалу. А в цьому віці перших спроб створення групових об'єднань працює правило схожості. Будь-яка відмінність може стати приводом до відлучення дитини від спільності, зокрема й відмінність медіа-практик. Однак у віці 3-5 років телеперегляд має бути значно обмеженим (рекомендовано не більше 15-30 хвилин на день), щоб не відбирати час в інших практик, значно необхідніших для повноцінного розвитку особистості дитини.

Загалом, для дошкільного віку найважливіші практики – розвідки реального фізичного та соціального світу й часто недооцінювана дорослими справа створення «секретного дитячого світу» фантазій і символів, яка нерозривно пов'язана з грою. Саме цей дитячий світ з його прадавньою, майже містичною символікою (страшилками, забороненими й цікавими місцями, дворовими компаніями, секретами, таємницями та багатьма іншими атрибутами дитячої субкультури) дає змогу дитині стати надалі повноцінним творцем дорослої людської культури.

Медійні впливи мають потенційну можливість змінити традиційні закономірності соціалізації, але тільки за участі дорослого, який знехтує суттєвими природними потребами дитини, безвідповідально підмінюючи соціалізацію тотальною медіа-соціалізацією. Увага до дитячого світу, спільні справи, відгуки на потреби дитини, спілкування з приводу побаченого, особливо якщо це схвилювало і вразило малюка – необхідні дії батьків, які здатні запобігти негативним медійним впливам.

У дошкільному віці саме на батьках лежить відповідальність забезпечувати здоровий баланс між віртуальними і реальними просторово-тілесними практиками. Здоровий фундамент впевненості у власній умілості, збережений емоційний контакт із близькою людиною – це надбання раннього і дошкільного віку, які складають основу психологічного благополуччя як основного профілактора кібербулінгу.

В узагальненому вигляді психологічні особливості, що змінюють вплив медіа на дитину від 3 до 18 років, наведено в таблиці А.

*Таблиця А. Дитина починає вміти:*

На межі 6–7 років	На межі 9–10 років	На межі 12–13 років	На межі 15-16 років
<ul style="list-style-type: none"> <li>· розрізнати реальність та свої фантазії;</li> <li>· розуміти, власними або чужими є певні емоції та переживання;</li> <li>· відсторонюватися від впливу візуальних образів.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· розуміти штучність образів медіа;</li> <li>· розрізнати наміри і вчинки (що хотів зробити і що зробив);</li> <li>· усвідомлювати наслідки дій;</li> <li>· долати спокуси.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· розуміти свою позицію і спосіб спілкування з урахуванням статусів;</li> <li>· розрізнати гумор, сарказм, іронію;</li> <li>· управляти своїми емоціями, розуміти складні емоції</li> <li>· бути критичним, підбирати аргументи для обстоювання своєї позиції.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· мати ідеали (але часто ідеалізує кумира);</li> <li>· мати визначені ціннісні орієнтації (але малий досвід їх обстоювання);</li> <li>· розуміти кримінальний бік власних дій (але вже може мати відповідні проблеми);</li> <li>· формувати сексуальність (але не має досвіду тривалих стосунків);</li> <li>· перевіряти свої обмеження.</li> </ul>

**Межа 6 років**

### *Розрізняння реальності та фантазії*

Діти починають визнавати анімаційні фільми/мультфільми як нереальні близько 6 років. До семи років діти зазвичай ще не здатні розрізняти адекватно фантазію та реальність у медіа.

Діти дошкільного віку і без медійного впливу живуть ніби у двох світах: зовнішньому матеріальному і внутрішньому психологічному світі власних фантазій, межа між якими нестійка і часом зсувається. Між двома та п'ятьма роками життя в дитини розвивається здатність образно уявляти та фантазувати. Дитина 2,5-3 років робить видатне відкриття, що її «каляки-маляки», графічні сліди, які залишає пальчик на піску або олівець на папері, виявляється, можуть означати ще щось, крім того, чим вони є самі собою: маму, тата, булку, песика – все що вона захоче. Недосконалість форми не має особливого значення, дитина дістає нову можливість говорити на образотворчій мові про все, що для неї важливо. Це нова знакова система, за допомогою якої дитина будує свою версію картини світу. Після такої революції символізації дитина дістає змогу подвоювати світ, перебувати одночасно в світі зовнішньому видимому (тут і тепер) й у світі своїх фантазій (там і тоді), який виникає з приводу реальних подій і речей. Більшість звичних і значущих речей, які оточують дитину, уявляються в фантазіях героями багатьох подій. У дитини наче з'являється свій внутрішній психічний екран, на якому можна викликати будь-який образ, який розгортається в інколи драматичні ситуації, та ще й так швидко, як це не буває в звичайному плині часу. Фантазії дають дитині відчуття власної сили, що контрастує з реальністю фізичного світу, де речі ще не підкоряються волі невмілої дитини. Якщо не розвивати контакт дитини з реальним світом у цьому віці, не підтримувати її самооцінку, в неї виникає велика спокуса втекти у світ фантазії, де все легко виходить.

### *Нерозвинене самоусвідомлення переживань*

Оскільки в дитини ще не достатньо розвинене самоусвідомлення, їй важко розрізнити, що реальність, а що – власні переживання і фантазії з

приводу якогось предмета. Діти без підтримки дорослого не можуть зменшити враження від побаченого, пояснивши собі, що це відбувається не насправді.

Дитина живе у двох світах – реальному світі повсякденності, де її оберігають дорослі, й накладеному на буденність невидимому іншим людям фантазійному світі. От наче стоїть звичайна шафа, а ось – за її дверцятами вже простір іншого світу, з якого неочікувано визирає страшна невідомість. Ці перетворення миттєві, дитині не підвладні. Дорослі своєю присутністю утримують дитину в матеріальному світі, близькість мами здається кращим укриттям, ніж будь-які стіни та замки. Адже навіть непомітна пляма на стіні, коли батьки заснули чи відлучилися, може перетворитись на двері, з яких вилізе рука і втягне... (типовий сценарій страшилок із дитячого фольклору).

Якщо дитині до 6-7 років важко розрізнити реальність і свої враження про неї, то вона також не може визначити, що видумка, а що реальність у медіа-продукції.

#### *Висока візуальна чутливість*

Діти віком до семи років дуже візуально зорієнтовані, їх можуть злякати окремі зображення: образи гротескних істот із жанру фентезі чи тварин, які погрозово поводяться або міняють свою форму. Ці персонажі дуже схожі на страшні фантазії, легко переміщаються у таємний дитячий «паралельний світ». Зображення тварин і дітей, що піддаються фізичній загрозі або насильству, також здатні сильно вразити малу дитину.

Після шести-семи років досвід дитини стає достатнім для того, щоб відрізнити реальний світ від фантазій, опанувати свої фантазії, щоб утримуватись у реальності й без присутності дорослого. Саме цим механізмом психічної саморегуляції (відсторонення) дитина може користуватись і для опанування враженнями з екрана телевізора чи комп'ютера. Проте самостійне визначення ступеня реалістичності зображених медійних подій – це завдання, в якому дитина продовжуватиме вправлятись і в значно старшому віці.

Діти в цьому віці експериментують з віртуальним світом, використовують інтернет для пошуку аудіовізуальної медіапродукції, перегляду мультфільмів та фільмів, починають долучатися до соціальних мереж, користуються мобільними телефонами. Недостатня вправність у написанні текстових повідомлень не має вводити в оману: можливість кібербулінгу існує, особливо в тих умовах, коли діти стикаються зі шкільним булінгом. Характеристики жертв і буллерів, наведені в додатках, підкажуть батькам і дорослим, хто з дітей потребує особливої уваги і допомоги в побудові дитячих стосунків.

### **Межа 9 років**

#### *Розуміння медіареальності*

У віці близько 8-9 років діти набувають розуміння штучної природи всіх медіа-продуктів. Вони здатні відрізнити фантастику (вигадку) від реальності, розвести реальність актора і його героя, досягнути «несправжність» медійних подій. Проте дистанціюватися від найреалістичніших вигаданих медіа-продуктів дитині буде важко принаймні до 12 років, коли її психіка стане краще підготовленою до виконання таких завдань.

#### *Розуміння мотивів дій і наслідків*

Здатність співчувати іншим людям – суттєвий момент, який змінює результати медійного впливу на дитину. До дев'яти років (приблизно) діти мало здатні поставити себе на місце іншого. Це значно утруднює розуміння мотиву, який лежить в основі дії актора – чому він вчинив саме так у тій чи іншій ситуації. Діти молодші 9 років не можуть також без сторонньої допомоги визначити наслідки поведінки, зображеної в медіа. Саме тому дев'ятирічні можуть позитивно оцінювати поведінку, яку бачать у медіа-продукції, навіть якщо вона не така.

#### *Самоконтроль і спокуса наслідування*

Діти до дев'яти років також часто мають менш розвинений самоконтроль, ніж діти старшого віку. Це означає, що вони можуть легше піддаватися спокусі наслідувати поведінку, яку бачать у медіа-продукції.

У багатьох дослідженнях показано, що діти віком від дев'яти років і старші, значно критичніші до реклами, фільмів з насиллям та іншої медіа-продукції, ніж діти віком 8 років і молодші. З десятирічного віку дітям переважно починає подобатися дивитися медіа-продукти, призначені для дорослих. У цьому намаганні розширити соціальний досвід у віртуальному світі полягає найбільша вразливість дітей цього віку до кібербулінгу.

## **Межа 12 років**

### *Соціальний інтелект*

У віці між десятьма та дванадцятьма роками діти починають бачити світ по-іншому. Вони в цьому віці починають розуміти, що люди належать до певних соціальних груп і що ці групи відрізняються між собою. Так, приблизно в 10-11 років відбувається зміна ставлення до батька (раніше: всі чоловіки – як батько, а тепер: батько – як усі чоловіки). Діти стають здатними зрозуміти поведінку інших людей з боку їхнього соціального походження. З цього віку діти все частіше використовують фільми і телевізійні програми, щоб розширити соціальний досвід, дізнатися про нові можливості, подивитися, як герої розв'язують ті ж самі проблеми, які мають вони. Адекватно та раціонально сформулювати свою думку про абстрактніші соціальні загрози, такі як загроза війни в далеких країнах або інші, здавалося б, дуже реалістичні небезпеки, діти стають здатні лише приблизно на межі 12-річного віку.

### *Розуміння гумору й абстрактне мислення*

З десятирічного віку здатність дітей абстрактно мислити швидко зростає, і вони вже можуть оцінити абстрактніші типи гумору, такі як пародія, іронія, сатира.

Розвинутий внутрішній план розумових дій дає змогу зі злитого враження виділити окремі складники, відділити подію від враження про неї, досягнути можливість різних вражень про одну й ту ж подію.

Діти віком від дев'яти до приблизно дванадцяти років здатні візуальну картину того, що вони бачать, зв'язати з абстрактним значенням побаченого та загальним (але поки що обмеженим) знанням про світ навколо себе. Діти цього віку мають більше можливостей для виявлення основної ідеї фільму та встановлення зв'язків між ранніми та пізнішими сценами у медіа-продуктах.

### *Емоційний розвиток і критичність*

Діти цього віку вже не лякаються, зіткнувшись із зображеними у медіа загрозами, а використовують власні засоби відсторонення для зменшення страху. Вони стали вправнішими та здатні керувати своїми внутрішніми станами швидше, ніж менші діти. Тому вони в змозі зрозуміти свій страх та оцінити ризик, пов'язаний з удаваною загрозою або її імітацією (якщо є достатнє підтвердження того, що загроза не справжня), здатні подумки «відійти вбік» і дати об'єктивну оцінку.

Тільки приблизно з дванадцяти років діти стають спроможними адекватно відрізнити співчуття до інших від своїх власних почуттів, і зіставляти ці почуття із загальними рамками морального розуміння.

Діти також стають критичнішими до того, що вони бачать і чують, завдяки розвитку їхніх емоційних здібностей. Вони починають очікувати переконливішої дії, шукають героїв з психологічною подібністю до себе й частіше потребують «соціальних уроків» для свого соціального й емоційного розвитку.

### *Брак досвіду (орієнтирів для розуміння) деяких тем*

Вживання психоактивних речовин, дискримінаційна поведінка та споглядання статевих актів можуть також, як і раніше, призвести до небажаних наслідків і почуттів у дванадцятирічних дітей, бо вони все ще не мають адекватної системи відліку для оцінки цих явищ. Якщо власного досвіду бракує, то під впливом медіа можуть викривитися орієнтири картини

світу, коли вони не **відповідатимуть** дійсності, а отже, негативно впливатимуть на ставлення, стосунки та поведінку дитини.

Попри те, що традиційний буллінг починає знижуватися в цьому віці, цей період залишається найбільш критичним для кібербуллингу. Підлітки вже здатні завершити суїцид, можуть нанести значну шкоду іншій дитині, тому буллінг набирає найбільш екстремальних форм і наслідків. Бажання відчувати себе дорослим може зіграти дуже негативну роль у розвитку сценаріїв кібербуллингу.

## **Межа 16**

### *Ідеалізація кумирів*

Підлітки схильні ідентифікувати себе з реалістичними героями. Пізній дитячий та підлітковий вік – період, коли діти часто ідеалізують психологічні та соціальні характеристики медійних героїв або зображуваних у медіа діячів, створюють собі кумирів.

### *Моральний розвиток і кримінальні проблеми*

Діти старшого віку також краще, ніж діти віком 12-15 років, зіставляють дорослі поняття добра та зла при перегляді різноманітного медіа-контенту. Проте це не означає, що ця здатність опанувати медіа-контент гарантує розуміння будь-якої медіа-продукції.

Молоді юнаки та дівчата перебувають у пошуку нової ідентичності і спеціально шукають у медіа інформацію та ідеї, які можна для цього використати.

Медіа пропонують дітям численні приклади кримінальної поведінки, і добре відомо, що молодь, особливо хлопчики, можуть ідентифікувати себе з кримінальними медійними героями. Дослідження свідчать, що кримінальна поведінка серед молоді сягає піку в роки дорослішання, а потім іде на спад. Це стосується таких злочинів та порушень правопорядку, як вандалізм, крадіжки у магазинах, бійки. Ризикована хуліганська поведінка має ореол привабливості для молоді, адже юнаки часто відчують, що їм майже нема що втрачати, на відміну від дорослих.



### *Перевірка обмежень, емоційні особливості, вплив груп*

Молодь перевіряє свої обмеження, прагне ризикованої, захопливої поведінки. Перегляд фільмів з насильством дає їй змогу умовно задовольнити свої потреби в гострих відчуттях, пережити збудження, відчути «адреналін». На цю потребу накладається вплив групи ровесників, який теж сягає свого піку в цьому віці. Молоді люди часто мають певне відчуття конкуренції в групі при перегляді фільмів з насильством, яке підштовхує до продовження переглядів. Проте підлітки схильні переоцінювати себе при перевірці власних меж і часто лишаються переляканими після перегляду особливо приголомшливих фільмів жахів, які важко перетравити навіть дорослим. Передбачено, що старшим підліткам і дорослим, які не люблять фільми такого роду, повинна бути надана можливість взяти відповідальність за рішення дивитися чи не дивитися їх. Саме для цього і використовують відповідні позначки.

### *Стосунки та сексуальність*

Від часу статевого дозрівання молоді люди часто використовують медіа для отримання інформації у сфері сексуальності та формування відносин. Телевізійні програми та фільми, однак, не завжди дають точні уявлення про те, яке життя насправді. Оскільки молоді люди ще повинні накопичити життєвий досвід для розуміння цього, деякі презентації сексуальності для молоді віком до 16 років можуть дати неточні уявлення щодо належної сексуальної поведінки або відповідного ставлення до чоловіків і жінок.

Загалом, буллінг збігається як явище і в дорослому середовищі, зокрема на робочому місці, відноситься до найбільш негативних затяжних конфліктів, які руйнують життя і окремої людини, і організації загалом. Особливість періоду 16-18 років пов'язана зі зміною соціального середовища, пов'язаного з завершенням шкільного навчання, вибором професії, зміною колективу і найближчого соціального оточення. Хоч діти виглядають у цьому віці майже як дорослі, проте дитяча вразливість може залишатися і потреба в батьківському теплі, повазі до особистості є підкреслено важливою.

Профілактика кібербулінгу в навчальних закладах вищої школи вважаємо доцільним як один із важливих напрямів оздоровлення загальної суспільно-політичної ситуації.

### Підсумкові акценти

Дорослим необхідно пам'ятати: *кібер-булінг – це форма пізнання дітьми соціального світу інформаційної доби, експериментування зі стосунками і владою, яка за ними стоїть, спроби визначення свого місця в соціумі і власних властивостей особистості.*

\* \* \*

Завдання дорослих: *регулювати спроби і експерименти в межах загальнолюдських норм і гуманістичних цінностей, запобігати ескалації жорстокості і не допускати трагедій, що розгортаються на фоні байдужості.*

\* \* \*

Якщо ви особисто не стикались із проблемою кібербулінгу, це не свідчить про її відсутність в ситуації Вашої дитини (особливо підлітка). Варто бути готовим, адже найближчим часом вона може гостро постати при подальшому впровадженні Інтернет-технологій в наше життя.

\* \* \*

Небезпеки не потрібно перебільшувати, але не варто їх і недооцінювати. Будьмо врівноваженими!

### Заключення

Розгляд кібербулінгу в зв'язку із традиційним шкільним булінгом, проведений в цій книзі, дає підстави звернутися до всіх дорослих, здатних вплинути на дитячі стосунки: не будьмо байдужими, це рятує життя!

Взаємодію дитини з кіберпростором, а значить з іншими людьми, які його поділяють, потрібно регулювати. Мова іде не про тотальний контроль, а про поступову передачу умінь саморегуляції віртуальних практик, розвиток самоконтролю з урахуванням вікових можливостей дитини.

Одним із найпотужніших напрямів освітніх інновацій, в межах яких створено інструменти розв'язання проблеми кібербулінгу, є медіаосвіта. Загальноприйняте в світі та зазначене в документах ЮНЕСКО визначення медіаосвіти - це автономна галузь знань у педагогічній теорії та практиці, спрямована на навчання теорії та практичним вмінням опанування сучасними мас-медіа, яку слід відрізнити від використання медіа як допоміжних засобів у викладанні інших галузей знань, таких як, наприклад, математика, фізика чи географія.

Розроблена Інститутом соціальної та політичної психології і схвалена аціональною академією педагогічних наук України 2010 р. Концепції впровадження медіаосвіти в Україні – важлива складова модернізації освіти, яка сприятиме побудові в країні інформаційного суспільства, розвитку економіки знань, становленню громадянського суспільства. Згідно з цією концепцією медіаосвіта – частина освітнього процесу, спрямована на формування в суспільстві медіакультури, підготовку особистості до безпечної та ефективної взаємодії із сучасною системою мас-медіа, включаючи як традиційні (друковані видання, радіо, кіно, телебачення), так і новітні (комп'ютерно опосередковане спілкування, інтернет, мобільна телефонія) медіа з урахуванням розвитку інформаційно-комунікаційних технологій.

Головні завдання медіа-освіти полягають у сприянні формуванню:

- медіа-іммунітету особистості, який робить її здатною протистояти агресивному медіа-середовищу, забезпечує психологічне благополуччя при споживанні медіа-продукції, що передбачає медіа-обізнаність, вміння обирати потрібну інформацію, оминати інформаційне «сміття», захищатися від потенційно шкідливої інформації з урахуванням прямих і прихованих впливів;

- рефлексії і критичного мислення як психологічних механізмів медіа-грамотності, які забезпечують свідоме споживання медіа-продукції на основі ефективного орієнтування в медіа-просторі та осмислення власних медіа-потреб, адекватного та різнобічного оцінювання змісту і форми інформації, її повноцінного і критичного тлумачення з урахуванням особливостей сприймання мови різних медіа;
- здатності до медіа-творчості для компетентного і здорового самовираження особистості та реалізації її життєвих завдань, покращення якості міжособової комунікації і приязності соціального середовища, мережі стосунків і якості життя в значущих для особистості спільнотах;
- спеціалізованих аспектів медіа-культури: візуальної медіа-культури (сприймання кіно, телебачення), музичної медіа-культури, розвинених естетичних смаків щодо форм мистецтва, опосередкованих мас-медіа, та сучасних напрямів медіа-арту тощо.

Нині темпи і завдання розбудови медіаосвіти в Україні загалом відповідають Концепції впровадження медіаосвіти. З 2011 р. проводиться всеукраїнський експеримент з упровадження медіаосвіти в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів (Наказ МОН України № 886 від 27 липня 2011 р.). Перші результати експерименту підтверджують високу зацікавленість суб'єктів освітнього простору в здійсненні різноманітних освітніх інновацій на базі вітчизняної соціально-психологічної моделі медіаосвіти. Упровадження медіаосвіти рекомендовано листом МОН (від 29.03.2013 р.) в навчальних закладах усіх рівнів. Існують затвержені навчальні програми, посібники і підручники, розробляються нове навчально-методичне забезпечення на основі концептуальної рамки (див. додаток 11). Активно розбудовується медіаосвітня спільнота, поточну інформацію про цей процес можна отримати на українських медіа освітніх сайтах <http://mediaosvita.org.ua> та <http://medialiteracy.org.ua>.

Почав формуватись медіаосвітній громадський рух у країні, який поєднує систему освіти із ініціативами широкої батьківської громадськості та

медіаіндустрії, спрямованими на реалізацію Конвенції ООН щодо прав дитини, зокрема на безпечний інформаційний простір. До таких ініціатив відноситься створення національної системи застережних позначок для захисту від інформації, що може завдати шкоди здоров'ю та розвитку дитини. Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення ініціювала пілотне впровадження національної системи позначок у низці обласних телерадіокомпаній в 2014 р.

Згідно з Національною стратегією розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки одним із пріоритетів розвитку освіти проголошено інформатизацію, що забезпечує підготовку молодого покоління до життєдіяльності в інформаційному суспільстві. Шляхів досягнення інформатизації освіти включають заходи з розвитку медіакультури на всіх рівнях освіти, в тому числі й у дистанційних формах. Можливості розвитку медіаосвіти мають використовуватися для профілактики кібербулінгу.

Аналіз показує, що кібер-булінг, як континуум різних форм проявів жорстокості у віртуальному просторі, має соціально-психологічну природу і базується на засвоєнні підлітками законів соціальної нерівності і боротьби за владу. Профілактика кібербулінга сприяє формуванню загальної готовності дитини до конструктивної взаємодії в сучасному складному соціумі з почуттям власної гідності.

Знищити повністю кібер-булінг, як і традиційний дворовий дитячий булінг в його мінімальній формі, принципово неможливо, але це не значить, що дорослі можуть ігнорувати це явище, відсторонюватись від регулювання підліткових конфліктів.

Профілактична робота дає можливість зменшити страждання і довготривалі негативні психологічні наслідки жертв цькування, запобігти ескалації терору і непоправних трагедій. Запропонований мінімум теоретичного знання, набір прикладів, психологічні характеристики, діагностичні ознаки, правила реагування, схеми побудови комунікації - матеріал, який можна рекомендувати для практичного використання

шкільним психологам, педагогам і батькам. Видається також корисним включити його як окрему тему в спецкурси і практикуми для підготовки практичного психолога в закладах освіти.

## Післямова

Шановні читачі!

З надією, що ця книжка дасть поживу вашим роздумам і підкаже стартові напрями роботи, передаю її на ваш суд. Ця книга не з'явилась би без взаємодії з великою кількістю небайдужих людей, яким я щиро вдячна.

Сподіваюся на критичну дискусію, яка може розгорнутися у віртуальному форматі на сайті лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України <http://mediaosvita.org.ua>

Публікацію було підготовлено в межах виконання науково-дослідної роботи “Соціально-психологічні аспекти взаємодії інформаційного та освітнього просторів України” (№ 0109U000109) та за результатами всеукраїнського експерименту з упровадження медіаосвіти (Наказ МОН України № 886 від 27.07. 2011 р.).

## Підсумкові акценти

Дорослим необхідно пам'ятати: *кібер-булінг – це форма пізнання дітьми соціального світу інформаційної доби, експериментування зі стосунками і владою, яка за ними стоїть, спроби визначення свого місця в соціумі і власних властивостей особистості.*

\* \* \*

Завдання дорослих: *регулювати спроби і експерименти в межах загальнолюдських норм і гуманістичних цінностей, запобігати ескалації жорстокості і не допускати трагедій, що розгортаються на фоні байдужості.*

\* \* \*

Якщо ви особисто не стикались із проблемою кібербулінгу, це не свідчить про її відсутність в ситуації Вашої дитини (особливо підлітка). Варто бути готовим, адже найближчим часом вона може гостро постати при подальшому впровадженні Інтернет-технологій в наше життя.

\* \* \*

Небезпеки не потрібно перебільшувати, але не варто їх і недооцінювати. Будьмо врівноваженими!



## Заключення

Аналіз показує, що кібер-буллінг, як континуум різних форм проявів жорстокості у віртуальному просторі, має соціально-психологічну природу і базується на засвоєнні підлітками законів соціальної нерівності і боротьби за владу. Профілактика кібербулінга сприяє формуванню загальної готовності дитини до конструктивної взаємодії в сучасному складному соціумі з почуттям власної гідності.

Знищити повністю кібер-буллінг, як і традиційний дворовий дитячий буллінг в його мінімальній формі, принципово неможливо, але це не значить, що дорослі можуть ігнорувати це явище, відсторонюватись від регулювання підліткових конфліктів.

Профілактична робота дає можливість зменшити страждання і довготривалі негативні психологічні наслідки жертв цькування, запобігти ескалації терору і непоправних трагедій. Запропонований мінімум теоретичного знання, набір прикладів, психологічні характеристики, діагностичні ознаки, правила реагування, схеми побудови комунікації - матеріал, який можна рекомендувати для практичного використання шкільним психологам, педагогам і батькам. Видається також корисним включити його як окрему тему в спецкурси і практикуми для підготовки практичного психолога в закладах освіти.

Будемо вдячні за критичну дискусію, якщо вона розгорнеться у віртуальному форматі на сайті лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України <http://mediaosvita.org.ua>

Публікацію було підготовлено в межах виконання науково-дослідної роботи “Соціально-психологічні аспекти взаємодії інформаційного та освітнього просторів України” (№ 0109U000109) та за результатами всеукраїнського експерименту з упровадження медіаосвіти (Наказ МОН України № 886 від 27.07. 2011 р.).

## Додатки

**Табл. 1. Загальні психологічні характеристики імовірного буллера-нападника (за Олвеус, 1993).**

<p>Дитина імовірно може бути схильною до буллінгу, якщо вона:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• домінантна особистість, схильна само стверджувати себе з використанням сили;</li><li>• неврівноважений темперамент, імпульсивний, легко фрустрований;</li><li>• має більш позитивне ставлення до насильства, ніж більшість дітей з його оточення;</li><li>• важко підкорюється правилам;</li><li>• проявляє мало співпереживання тим дітям, які зазнають нападок;</li><li>• часто ставиться агресивно до дорослих;</li><li>• добре розмовляє про себе поза межами важких чи незручних ситуацій;</li><li>• проявляє і проактивну агресію (наприклад, для досягнення мети), і реактивну агресію (зокрема, у відповідь на провокацію).</li></ul>
---

Табл. 2. Загальні психологічні характеристики імовірної жертви буллінгу (за Олвеус, 1993).

<p>Дитина імовірно може бути жертвою буллінгу, якщо вона:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• зазвичай тиха, обачлива, чутлива дитина, яку можна легко зворушити і фруструвати,</li><li>• може бути особливо незахищена через недостачу впевненості і страждати від низької самооцінки,</li><li>• часто має мало друзів і соціально ізольована,</li><li>• може боятися, що їй заподіють шкоду,</li><li>• може бути тривожною і пригніченою,</li><li>• фізично слабкіша, ніж більшість однолітків (особливо важливо для хлопчиків),</li><li>• вважає, що легше проводити час із дорослими (батьками, вчителями, тренерами), ніж з однолітками.</li></ul>
---

Табл. 3. Тривожні сигнали – ознаки діагностики буллінгу (за Олвеус, Лімбер, Міхалік, 1999).

Дитина імовірно є мішенню традиційного буллінгу, якщо вона:

- Приходить додому з порваними, пошкодженими чи загубленими частинами одягу, книжок чи інших предметів, які їй належать,
- Має неочікувані поранення, синці, подряпини,
- Має мало друзів, або зовсім їх не має,
- Здається, що боїться збиратися і йти до школи і повертатися, сідати в автобус, брати участь в організованих формах активності однолітків (клуби тощо),
- Обирає довгий нелогічний шлях, коли іде зі школи додому,
- Втрачає інтерес до шкільної роботи, або починає її робити наваго гірше, ніж зазвичай,
- Виглядає пригніченою, сумною, заплаканою, не має настрою, коли приходить додому,
- Часто жаліється на головний біль, болі в шлунку, інші фізичні негаразди,
- Тривожно спить і часто сняться погані сни,
- Втрачає апетит,
- Проявляє тривогу і низьку самооцінку.

Табл. 4. Орієнтовні питання для бесіди з дитиною щодо випадку кібербулінгу(адаптовано за Ковальські, Лімбер, Агатстон, 2008).

*Якщо існує імовірність залучення до булінгу в якості агресора:*

Розкажи мені, будь ласка, що трапалося?

Про що ти подумав, коли це трапалося?

Які думки прийшли тобі потім, вже після цього випадку?

Як ти думаєш, на кого вплинули твої дії?

Як саме, на твою думку, впливали твої дії на цю людину (цих людей)?

*Якщо дитина постраждала:*

Якою була твоя реакція, коли ти вперше побачив сайт/лист/тощо?

Як ти себе відчуваєш через те, що сталося?

Що було для тебе найважчим?

Як твої друзі (чи родина) реагували, коли почули, що сталося?

*Питання для завершення розмови:*

Як ти думаєш, що є головним у тому, що ми обговорювали?

Що ти хочеш бачити результатом нашої розмови?

До підсумкової домовленості бажано включати поради щодо:

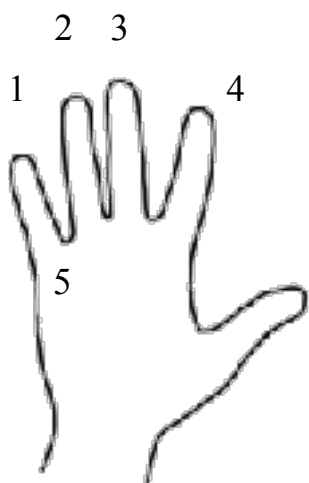
- відшкодування збитків (моральної шкоди)
- способів відновлення благополуччя,
- імовірної помсти,
- правил безпеки,
- часу наступної зустрічі чи звернення при потребі.

Табл. 5. Коректні проблематизації для бесіди з батьками дітей, імовірно залучених до кібер-буллінгу (за Ковальські, Лімбер, Агатстон, 2008).

Три бажані кроки в розмові з батьками:

- Ви заперечуєте, що ваша дочка чи син залучались до цих нападів. Але якщо ви раптом помиляєтесь, як саме можна це перевірити?
- Ви обвинувачуєте школу в переоцінці фактів, роздмухуванні проблеми, пояснюєте випадки тим, що «діти є діти». Ви вважаєте, що критика була завжди і якщо це навіть і погано, це не таке велике діло. Але чи дійсно ми і наші діти повинні зустрічатись з цим?
- Ви уважно слухаєте і виражаєте зацікавленість щодо поведінки вашої дочки з однокласниками. Ви погодились прийти і гарантуєте школі свою підтримку в серйозному ставленні до кібер-буллінгу. Ви плануєте серйозно обговорити з дочкою її роль в інциденті, який трапився?

Табл. 6. Техніка саморегуляції при зіткненні з загрозою буллінгу (адаптовано за К.Рігбі [9])



«П'ять пальчиків» - мнемодіаграма, яка допоможе навіть маленькій дитині пригадати важливі настанови правильної поведінки в ситуації нападу, коли від хвилювання «вилітають з голови» всі поради. Добре працює тому, що власний кулачок нагадує (часто, коли дитина потрапляє в ситуацію буллінгу вона гнівається і автоматично стискає кулаки, тут і спрацює інформація, закріплена в попередньому тренуванні за кожним пальчиком).

1 (мізинчик) – ігноруй (думай: «мене це не стосується», не звертай увагу);

2 (підмізинчик) – піди (думай: «мені не подобається це місце, піду в інше», спокійно рушай);

3 (середульший) – розмовляй дружньо (думай: «я керую розмовою, а я добрий», поведь себе як з друзями, що можуть тимчасово помилятися);

4 (вказівний) – говори твердо (думай: «ми точно знаємо, що праві», насправді сила на твоєму боці, бо ти не один);

5 (великий) – розкажуй дорослим (думай: «все це стане відомо», розказати потрібно).

Щоб мнемодіаграма запам'яталась надовго, потрібно повторювати її (на наступний день, на наступний тиждень, на наступний місяць).

Табл. 7. Ефективні анти-буллінгові стратегії школи (за Д.Кросс, К.Лі, Х.Монкс [7])

1. Забезпечення розуміння явища буллінгу і кібербуллінгу усіма суб'єктами (працівниками школи, учнями, батьками), включаючи:
  - розуміння швидкого розвитку новітніх технологій і умов безпечного їхнього використання,
  - шляхів ефективного реагування дорослих на випадки кібербуллінгу, з яким стикається дитина, для збільшення імовірності звернення жертви по допомогу до дорослих,
  - позитивного використання технологій, оскільки уявлення дітей про кіберпростір є важливим чинником їх он-лайн поведінки,
  - загальна обізнаність щодо явища буллінгу, цифрової моралі, етикету, соціально-психологічні тренінги, розвиток комунікативних навичок,
  - ефектна поведінка у відповідь на кібербуллінг (і в технічному, і в психологічному плані).
2. Розвиток проактивної шкільної політики, планування і практик, спрямованих на:
  - ясну і відповідну шкільну політику і практику, в яких містилось би чітке і сильне повідомлення про шкільну відповідальність за соціально-психологічну безпеку і підтримуючу атмосферу в школі,
  - очікування позитивної поведінки і моральних дій он-лайн (і офлайн також),
  - права і відповідальність всього персоналу школи, учнів, родин за подолання кібербуллінгу,
  - ефективні механізми он-лайн повідомлення про кібербуллінг і адекватну допомогу у відповідь,
  - делікатний розбір окремих випадків кібербуллінгу, особливо якщо вірогідною є ескалація посилення знущань,
  - консультації зі спеціалістами в сфері інформаційно-комунікаційних технологій.
3. Створення і підтримка ресурсного соціального оточення включаючи:
  - забезпечення стратегії позакласної активності дітей, спільних вчинків, спільної творчості - для посилення позитивних міжособистісних зв'язків у школі, які сприяють згуртованості і емоційній підтримці школярів,
  - схвалення підтримуючої культури, яка передбачає активне втручання спостерігачів у випадку буллінгу.
4. Захист середовища:
  - сприяння позитивному використанню технологій,
  - доступність технологій для учнів з навчальною і соціальною метою,



- забезпечення спостереження за дітьми в кіберпросторі (дієве модерування),
5. Колаборативні зв'язки школи-сім'ї-громади:
- розвиток координації і узгодженості дій школи і родини для запобігання кібербулінгу,
  - схвалення батьківської відповідальності і вміння відслідковувати дитячу он-лайн поведінку і надавати дитині позитивну підтримку
  - залучення спеціалістів, які можуть надати консультації щодо питань безпеки середовища і налагодження здорових стосунків,
  - розбудова зв'язків зі спеціалістами з інформаційних технологій, правового захисту тощо.

Табл. 8. Система багаторівневої шкільної анти-буллінгової програми (за Д.Ольвеусом [8])

<p>Загальний рівень:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- обізнаність і залученість дорослих</li></ul> <p>Рівень школи в цілому:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- загальношкільне опитування</li><li>- загальношкільна конференція (або день)</li><li>- ефективна супервізія через певний час</li><li>- заснування дискусійних груп для працівників школи</li><li>- формування координаційних груп представників</li></ul> <p>На рівні класу</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- впровадження правил класу проти буллінгу</li><li>- тематичні зустрічі учнів класу</li><li>- тематичні зустрічі учнів і батьків</li></ul> <p>На індивідуальному рівні</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- серйозні бесіди з буллерами і жертвами</li><li>- серйозні бесіди з батьками дітей-буллерів і жертв</li><li>- розробка індивідуальних планів втручання</li></ul>
---

Табл. 9. Напрями роботи з батьками жертв буллінгу (адаптовано за К.Рігбі [9])

Батьки – вчителі життя, щоб подолати буллінг потрібно:

1. Створити друзів (це головне джерело емоційної підтримки)
  - a. забезпечити свободу зустрічей дитини з іншими (з тими, хто потенційно може стати друзями)
  - b. навчити дитину вмінням, які сприятимуть її включенню в спільні справи, ігри, особливо командні)
  - c. усвідомити, що є діти, які мають уподобання, не схожі на інтереси більшості (наприклад, замість бігати в футбол хлопчик хоче грати на скрипці, потрібно організувати контакт з дітьми, що мають схожі інтереси, це може стати основою кріпкої довготривалої дружби)
  - d. важливіше того, що ви кажете дитині, може бути лише те, що ви разом з нею робите. Те, що ви кажете про потенційних друзів, коли вони ідуть – важливе повідомлення дитині
  - e. приклад ваших стосунків із вашими друзями важливий для дитини
  - f. слухайте дитину, час витрачений на слухання може бути навіть важливіший, ніж час, витрачений на наймудріші поради
  - g. визнайте, що дитина може знати своїх друзів краще, ніж ви, будьте обережні в своїх оцінках.
2. Збільшити впевненість дитини в собі
  - a. Навіть якщо відчуваєш долю невпевненості, поведінка не обов'язково має це всім демонструвати, можна навчитись впевненій поведінці
  - b. Розрізнення впевненості і агресивності: впевненість – це відстоювання своїх прав (в тому числі бути наодинці, в цьому нема нічого поганого), агресія – це шукати, як нанести шкоду іншому
  - c. Навчати навичкам запобігати атакам корисніше, ніж вмінням відбивати атаку,
  - d. Конфлікти можна розв'язувати різними способами, силу має не тільки твердий камінь, але і м'яка вода
3. Розвивати комунікативні навички
  - a. Розуміти правильно, що інші відчувають і думають, перевіряти
  - b. Розширювати уявлення про те, що є підходящим способом реагування на почуття і думки інших, шукати можливі інші дії, розширювати репертуар поведінки
4. Розвивати життестійкість, пружність
  - a. Кажіть дитині, що любите її тому, що вона є, а не за щось
  - b. Не фальшуйте свої судження тільки для того, щоб дитина почувалася добре
  - c. Ставтеся до дитини з повагою, не принижуйте її, це стане її персональним капіталом гідності в стосунках з іншими

- d. Підтримуйте інтереси дитини, сприяйте їх формуванню і поглибленню, майстерність в сфері хобі дає відчуття самоповаги
  - e. Перетворюйте проблему на виклик, а не катастрофу
  - f. Кожен час від часу потребує емоційної підтримки, варто звертатися по допомогу
  - g. Все має сенс, навіть якщо ми сьогодні його не можемо зрозуміти, зажди це стає ясним завтра
5. Допоможіть дитині розпізнати причини упередженого ставлення до неї
- a. можливо, це насправді конфлікт оточення з цінностями вашої родини
  - b. можливо, причина в етнічних стереотипах, економічній нерівності, інших соціальних характеристиках, на які дитина не може вплинути
  - c. світ іде до подолання дискримінації і упередженості
6. Навчіть дитину бути незалежною від негативного впливу групи
7. Допоможіть правильно визначати, що є смішним, а що таким не є.
8. Підтримуйте бажання допоїти іншим (це найкращий спосіб подолати віктимність)
9. Пам'ятайте золоте правило: нікому не роби те, що не хотів би, щоб сталося з тобою.

**Табл. 10. Напівпроективна методика дослідження цькування СИТУАЦІЯ СИТУАЦІЯ**

**"Мене перестріли дівчата на дискотеці , оточили колом і почали дражнити, погрожувати, що поб'ють, насакувати. Вони не били мене, а тільки лякали. Я не могла втекти через це коло. Я робила вигляд, що їх не помічаю, а вони іще більше біснувалися. Я відчувала безпорадність. Я слабша за весь цей натовп."**

**1. В моєму власному досвіді я зустрічалась (зустрічався) із такими ситуаціями**

Завжди	часто	Інколи	один раз	не пам'ятаю	Ніколи

**2. Це відбувалось:**

	завжди	часто	інколи	один раз	не пам'ятаю	Ніколи
В школі						
В дворі (на вулиці)						
На дискотеці						
В інших місцях						

**3. Коли я зустрічалась із такими ситуаціями:**

	завжди	часто	інколи	один раз	не пам'ятаю	Ніколи
Я осторонь спостерігала (спостерігав) таку ситуацію, не втручаючись в неї						
Я попадала (попадав) в таку ситуацію як жертва						
Я попадала (попадав) в таку ситуацію як учасник кола						
Я приєднувалась (приєднувався) до тих, хто оточує колом жертву						
Я мимоволі ставала (ставав) тим, за ким всі йшли проти жертви.						
Я організовувала (організовував) ситуацію такого впливу на тих, хто мене дуже дратував						
Я організовувала (організовував) ситуацію спільного впливу на тих, кого вважав вартим такого покарання						

**4. Коли дорослі ставали свідками таких ситуацій**

	завжди	часто	Інколи	один раз	не пам'ятаю	ніколи
Вони не втручались						
Вони втручались, щоб це не відбувалось при них (розганяли)						
Вони втручались, з'ясовуючи причини						
Вони втручались, стаючи на захист жертві						
Вони втручались, приєднуючись до кола проти жертви						
Дорослі не були свідками						
Діти звертались до них по допомогу						

**5. Це траплялось, коли мені було \_\_\_\_\_ років, зараз мені \_\_\_\_\_. Стать \_\_\_\_\_**

/2 частина/

**Дайте, будь ласка, розгорнуту відповідь на декілька запитань:**

1. Як Ви вважаєте, що може бути причиною такої ситуації?
2. Як Ви вважаєте, що може бути наслідком такої ситуації?
3. Як Ви вважаєте, що переживає жертва такої ситуації під час нападу?
4. Що ви можете порадижити робити жертві в такій ситуації?
5. Що буде наслідком такої поведінки жертви, як Ви порадили вище?
6. Чи існують на Вашу думку довготривалі наслідки такої ситуації для жертви (які)?
7. Як Ви вважаєте, яка підтримка необхідна жертві, яка часто потрапляє в такі ситуації?
8. Як Ви вважаєте, хто і яку допомогу може надати жертві?
9. Як Ви вважаєте, що переживають учасники кола під час ситуації нападу і потім?
10. Як Ви думаєте, чи можуть бути для учасників нападу якісь довготривалі наслідки (які)?
11. Які наслідки таких групових нападів можуть бути для всього колективу, в середині якого часто відбуваються такі ситуації?
12. Чим можуть допомогти дорослі (батьки, вчителі)?

Табл. 11. Концептуальна рамка медіаосвітніх курсів за вибором «Медіакультура» для учнів 5-9 класів

**Концептуальні положення (для чого потрібні медіа освітні програми?)**

**Медіаосвіта** – окремий освітній напрям, що забезпечує підготовку дитини до ефективної взаємодії з інформаційним простором.

**Мета медіаосвіти** – оптимізація убудованості віртуального світу в повсякденні практики дитини без шкоди її здоров'ю і розвитку та із забезпеченням збалансованого розвивального індивідуального і соціального ефекту.

**Форми медіаосвіти:**

- **Інтегрована** (в межах уроків з різних дисциплін, що вивчаються дітьми). Забезпечується обов'язковим поєднанням двох складових: 1) використання медіа (засобів, текстів - у широкому розумінні як зразків медіапродукції, в тому числі екранної, аудіовізуальної), 2) медіаосвітня мета, завдання і рефлексія їх досягнення (висновки, підсумки, результати, повернені дітям у діалозі щодо їх взаємодії з медіа),

- **Формалізована** (це курси «Медіакультура» у межах варіативної складової): адаптовані до віку дитини комплексні заняття, спрямовані на розуміння і порівняння різних медіа як єдиної розгалуженої і взаємопов'язаної інформаційної системи (преса -книга, газета, журнал; кіно, телебачення, відеогра, інтернет, мобільний зв'язок тощо), а відтак і гармонізації різних пасивних і активних практик (читання, слухання, створення фото, відео, анімації, використання ІКТ, новітнє медіамистецтво і т.п.)

- **Позакласна:** Факультативи (гуртки) за окремими напрямками підвищення творчої кваліфікації дітей у межах окремих медіапрактик (шкільні газета, радіо, телебачення, інтернет-портал, фотостудія, анімаційна студія, кіностудія тощо)

- *Позашкільна*: участь у дитячих медіафестивалях різного рівня, конкурсах, заняття в будинках творчості, спеціалізованих закладах тощо.

### ***Завдання медіаосвітніх курсів (програм)***

Курси медіаосвіти мають у доступній для віку дитини формі:

- налаштувати дитину на необхідність саморегуляції та спільної з найближчим оточенням (батьки, однолітки) співрегуляції взаємодії з віртуальним світом, щоб забезпечити баланс віртуальних і територіальних практик дитини, необхідних для гармонійного розвитку і здоров'я (зокрема для профілактики надмірного захоплення медіа, формування медіазалежностей, протистояння гіподинамії і тотальній віртуалізації комунікативних та ігрових практик дитини);

- розкрити закономірності світу медіа, з яким дитина стикається в своєму повсякденному житті (для розвитку розуміння сучасних способів відображення реальності; формування індивідуального естетичного смаку, моральних та соціальних фільтрів інформаційного сміття, маркетингових втручань, маніпуляцій та інформаційного перевантаження);

- допомогти засвоїти позиції активного користувача (замість пасивного споживача) і творця інформаційного простору, носія і творця локальної та глобальної медіакультури (організувати спільний досвід поваги гідності іншого і паритетної комунікації різних: в аспекті цифрової, соціально-майнової нерівності, національно-релігійної, інтелектуальної, фізичної різноманітності тощо і відповідно специфіки медіапрактик, медіа уподобань, медіасубкультур);

- сприяти розвитку тих психічних новоутворень (когнітивних, емоційно-вольових, соціальних), що убезпечують від негативного впливу медіапродукції в нинішньому віці та створюють



профілактичний ефект щодо ризиків медіа, характерних для наступного вікового періоду.

***Головні загальні принципи:***

*принцип посиленої рухової активності:* на медіаосвітніх заняттях потрібно передбачати чергування моторіки різного рівня, зокрема пересування дітей в межах класу (обмін місця знаходження підгруп, перехід з групи в групу і т.ін.), переміщення предметів, а також вихід на живу природу і різні цікаві місця поселень для розуміння особливостей їх медійного відображення, використання різних тілесних поз для отримання різних ракурсів, репортажів про спортивні події і тд. і т.п. (з урахуванням техніки безпеки), дрібної моторики, нпр., при виготовленні пластилінових зразків для анімації.

*принцип ресурсної передачі знань:* активізувати знання, які дитина має (отримала із неформальної стихійної медіаосвіти) через організацію спільної дії дітей педагог визначає неповноту (дефіцит) знань, бачить помилки і визначає напрям розвитку, відповідно активізує потребу в знанні (створює виклик, який мотивує дітей), спираючись на відому дітям інформацію додає потрібну їм для виконання практичних дій, але ще невідому інформацію.

*принцип комунікативної пропедевтики:* на медіаосвітніх заняттях діти включаються в конструктивну між особисту комунікацію у відповідності до вікових особливостей і ситуації в конкретному дитячому колективі. Живе неформалізоване спілкування може загострювати приховані конфліктні стосунки між окремими дітьми або підгрупами, що пов'язано з їхніми різними медіауподобаннями. Програми мають спрямовуватись на отримання дітьми спільного досвіду командної роботи, що дає можливість об'єднати різні здібності дітей, враховуючи існуючі стосунки. Так, наприклад, використовувати в якості мотивуючого виклику порівняння дітей між собою прийнятно за умови системної профілактики булінгу (що гарантує відсутність знущань групи над інаковими дітьми, загострення цькування тощо).

*принцип гнучкого і розмаїтого змістового наповнення занять:* гнучке пристосування до потреб дітей, їх захоплень, моди, актуальної медіаситуації. Створення можливості дітям вільно обговорити свої медіа практики між собою і з дорослим (демонстрація конструктивних способів комунікації).

*принцип циклічності програм і врахування сенситивних періодів:* підбір медіа матеріалу для занять визначається віковими особливостями дітей, що робить їх особливо чутливими до певної тематики. У сензитивний період необхідні для формування медіакультури психічні новоутворення формуються легше (з меншою кількістю зусиль), ніж до або після цього вікового періоду. Оскільки вікова періодизація не повною мірою враховує індивідуальні відмінності дітей потрібна циклічність: повторення занять, спрямованих на формування новоутворень в наступному класі (віковому періоді) для закріплення і підсилення ефекту. Закріплення досягнень попереднього циклу має відбуватись на іншому змістовому матеріалі (але на базі порівняння кількох доступних дітям медіа)

**Вікові особливості** взаємодії дітей з медіа, що мають бути враховані в сензитивний віковий період, і відповідно на яких можна базувати медіаосвітні програми:

1-4 класи

Головна ідея – вторинність інформаційного світу, отримання задоволення від реального світу, своїх реальних дій у ньому, розуміння необхідності вибіркової, дозування контакту з медіа, обережності контакту з медіа.

5-9 класи

Головна ідея – створення середовища повноцінного розвивального спілкування дітей щодо їхніх медіапрактик і медіауподобань, для забезпечення розуміння розмаїття і взаємозв'язків світу медіа як культурного досягнення людства, розвиток навичок самоуправління взаємодією з медіа

	Ризик	Вікові новоутворення, що зменшують ризик
--	-------	--

1 клас (6-7 років)	<p>-Візуальна вразливість (картини, що вразили, довго тримаються в пам'яті, лякають, тривожать);</p> <p>- Копіювання небажаної поведінки (повторення слів, дій);</p> <p>-Зміна сімейних правил і медіапрактик під тиском значущих груп однолітків (перегляд всупереч своїм бажанням, для інтеграції в групу)</p>	<p>- розуміння штучності медіа продукції (операції когнітивного відсторонення від емоційно вражаючих впливів – «воно ж не справжнє»)</p> <p>- довіра власній вибірковості,</p> <p>- створення сімейних правил користування медіа (розподілений вольовий процес і – як основа для формування вольової звички на наступному віковому етапі 9-10 р.), самооцінка виконання правил (нпр., телеперегляду, гри на комп'ютері або мобільному)</p> <p>-радість від процесу створення нового медіа продукту, узгодження дій, прийняття різноманіття інших людей</p>
2 клас (7-8 років)	<p>Закріплення досягнень попереднього циклу на іншому змістовому матеріалі (але на базі порівняння кількох медіа)</p> <p>-Занадто велике захоплення медіа розвагами, падіння мотивації навчання</p> <p>-Захоплення страшним,</p> <p>-Копіювання агресивної поведінки</p>	<p>- Медіарозваги і медіа справи</p> <p>-Фантазії, видумки, правда</p> <p>- Медіарозваги і бюджет часу</p> <p>- Медіагерої і антигерої (з кого брати, а з кого не брати приклад)</p> <p>- самоопанування, визначення коли чому і навіщо дивитись страшно</p>
3 клас (8-9 років)	<p>Закріплення досягнень попереднього циклу на іншому змістовому матеріалі (але на базі порівняння кількох медіа)</p> <p>-Формування споживання під впливом реклами, намір купити товар, виконати запропоновану (нав'язану) дію</p> <p>-Довірливість інформації і переживання з приводу «кінця світу» (катастроф, прогнозів)</p>	<p>-розвиток критичного осмислення отриманої з медіа інформації</p> <p>-способи перевірки інформації</p> <p>-первинне розуміння комерційної природи реклами</p> <p>- загальне відчуття безпеки, захищеності, власної спроможності</p> <p>- зажуреність у спільну справу створення медіа продукту</p> <p>-перехід від сприймання «про що показують» до сприймання «для чого це показують»</p>

4 клас (9-10 років)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Копіювання норм стосунків і ставлення</li> <li>-Прагнення полегшеної інформації (відсутність самостійного читання)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Розуміння неповного спів падіння наміру і дії персонажа, ненамірена шкода іншому</li> <li>-продовження медіатору для усвідомлення наслідків дій персонажів</li> <li>-межі реального та віртуального світів</li> <li>-Формування вольової звички (втрата зусиль на виконання того, до чого звик, а колись було важко)</li> <li>- Перехід до самостійної регуляції бюджету часу</li> </ul>
5 клас (10-11 років)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Цікавість до дорослого змісту медіа (до теми про сексуальність, стосунки)</li> <li>-Пік зростання часу прегляду, пошук соціальних уроків, розширення уявлень про сімейні стосунки за межі батьківської сім'ї</li> <li>- експериментування із власною кібер-персоною в соцмережах (e-ідентичністю), неадекватна самооцінка</li> <li>-необережні дії в кібер-просторі</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-різні жанри медіа, різні мовні коди</li> <li>-розмаїття тем медіа і власні смаки (порівняти як змінилися медіауподобання з 1 до 5 класу)</li> <li>-різні способи користування медіа</li> <li>-медіаресурси і медіарозваги</li> <li>-можливість управляти власним часом</li> </ul> <p>Актуальне тематичне навантаження медіа продукції, що використовується на заняттях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-цінність сімейних стосунків, зображена в медіа</li> <li>-справжній чоловік/справжня жінка</li> <li>-яким я буду батьком/ матір'ю (профілактика ускладнень стосунків з батьками в підлітковому віці)</li> <li>-відчуття власної гідності та повага до інших</li> </ul>
6 клас (11-12 років)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-затримки розвитку вольових процесів (надмірне захоплення медіа)</li> <li>-засвоєння вульгаризованих гендерних ролей під впливом медіа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-способи пошуку потрібної інформації в медіа</li> <li>-ціннісне ставлення до міжособистісних стосунків,</li> <li>-вчинок у реальному та віртуальному світах,</li> <li>-розширення діапазону способів саморегуляції за допомогою та без допомоги медіа,</li> </ul>

7 клас (12-13 років)	Закріплення досягнень попереднього циклу на іншому змістовому матеріалі (але на базі порівняння кількох медіа) -засвоєння вульгаризованих моделей романтичних стосунків під впливом медіа -заміщення стосунків віртуальними персонажами - передчасна сексуалізація	-позиція медіавиробника, етика в медіапросторі - уміння відстояти власну думку при зіткненні з іншою, пошук аргументів у медіа -герої та їхні друзі, - відмінність віртуальної та реальної дружби, -допомога другу з використанням і без медіа -експерименти з тимчасовою медіаізоляцією (усвідомлення медіа потреб та медіазалежностей)
8 клас (13-14 років)	Закріплення досягнень попереднього циклу на іншому змістовому матеріалі (але на базі порівняння кількох медіа) -медіа пропонує/викривляє норми міжособистісних стосунків, світогляд, -спрощене розуміння зв'язку любові та сексу -відповідальність за медіавчинок	-прихований смисл, суперечності, невизначеність і складність світу медіа -довизначення і співтворення, активна роль користувача медіа -поняття вчинок і спільний вчинок - свобода вибору і відповідальність -масова поведінка і груповий тиск (місія філістерів та прогресорів) -інформаційний простір як спільне благо
9 клас (14-15 років)	Закріплення досягнень попереднього циклу на іншому змістовому матеріалі (але на базі порівняння кількох медіа) -медіа відволікають від професійного вибору і самореалізації, планування кар'єрного розвитку	- переосмислення своїх дитячих медіапрактик і самовизначення нових медіауподобань, -розвиток особистісної і групової рефлексії балансу віртуальних і реальних практик -ресурне ставлення до медіа -протистояння маніпуляціям

## Використана література

1. Kowalski, Robin M., Limber, Susan P., Agatston, Patricia W. Cyber bullying: bullying in the digital age. –Oxford: Blackwell Publishing Ltd, 2008. – 218 p.
2. Медіакультура населення України: Інформ. бюл. Черв.'2008 / За ред. Л. А. Найдьонової, О. Т. Барішпольця. – К., 2008. – 51 с.
3. Медіакультура особистості: соціально-психологічний підхід. Навчально-методичний посібник / За ред. Л. А. Найдьонової, О. Т. Барішпольця. – К.: Міленіум, 2009. – 440 с.
4. Найдьонова Л.А. Гуманізація стосунків через подолання цькування в шкільній спільноті / Наук. студії із соц. та політ. психології: Зб. ст. / АПН України, Ін-т соц. та політ. психології. — К.: Міленіум, 2007. — Вип. 17(20). - С. 157-166
5. Найдьонова Л.А. Особливості медіа-культури територіальних спільнот України (регіональні особливості молодіжної віртуальності)/ Психолого-педагогічні засади розвитку особистості в освітньому просторі: Матеріали методол. семінару АПН України, 19 берез. 2008 р. – К., 2008. - С. 382-395.
6. Olweus, Dan. Bullying at schools: What we know and what we can do. New York: Blackwell. – 1993. – 140 p.
7. Cyberbullying in the global playground: reseach from international perspectives / Ed. by Qing Li, Donna Cross, and Peter K. Smith. Willey-Blackwell, 2012. – 312 p.
8. Bullying in Schools: How Successful Can Interventions Be? / Ed. by Peter K. Smith, Debra Pepler and Ken Rigby. Cambridge University Press, 2004. – 334 p.
9. Rigby K. Children and Bullying: How Parents and Educators Can Reduce Bullying at School / Ken Rigby, 2008. – 323 p.