

ДНИ НА МЕДИЙНАТА ГРАМОТНОСТ

(февруари 2019)

Допълнителни насоки към урок и родителската среща за онлайн тормоз (5-7. клас)

Тук можете да прочетете подробна информация за това как използват интернет българските деца, кой е основният риск за групата 5-7. клас, както и какви съвети можете да дадете на родителите. Можете да използвате тази информация по Ваша преценка според контекста на Вашия клас.

Днешните деца растат в ерата на дигиталните технологии и интернет, но това съвсем не значи, че имат необходимите умения, за да бъде използването им полезно и безопасно. Целта на урока в две части за ученици от 5. до 7. клас е да запознае децата с основния риск за тяхната възрастова група – онлайн тормоза. Чрез екипна и интерактивна работа учениците ще се запознаят с основните характеристики на онлайн тормоза, с какво той се различава от тормоза в училище, както и какво могат да предприемат, за да се справят със ситуация на онлайн тормоз.

Каква е ситуацията

През 2016 г. Националният център за безопасен интернет проведе национално представително изследване „Децата на България онлайн“, обхващащо над 1000 деца из цялата страна, както и техните родители (повече за самото изследване можете да прочетете тук: <https://www.safenet.bg/bg/materiali>). Това са част от ключовите открития от изследването:

- **Децата влизат за първи път в интернет на 7-годишна възраст.**

Докато през 2011 г. децата масово за влизали в интернет за пръв път на 10 г., през 2016 г. първото влизане в Мрежата най-често се случва около 7-годишна възраст. Това означава, че децата имат достъп до глобалната мрежа на възраст, когато все още нямат достатъчно умения да се справят с всички предизвикателства, които тя предоставя. Затова участието на възрастните - учители и родители - е изключително важно. От Националният център за безопасен интернет наблюдаваме засилваща се тенденция децата да влизат все по-рано от посочената по-горе възраст в интернет, което повишава рисковете за децата.

- **Повечето деца ползват мобилни устройства**

Децата все по-рядко използват стационарни компютри и влизат в интернет през мобилни устройства, което означава, че възрастните все по-трудно могат да оказват пряк физически контрол върху поведението на децата онлайн. Затова е особено важно още в самото начало възрастните да помогнат на децата да развият основни умения за използване на онлайн средата, които да ги предпазят от основните рискове и да им помогнат да използват интернет за развитието си. Тези основни умения са известни като “дигитално-медийна грамотност”.

- **73% от децата под 13 г. имат профил в социалните мрежи**

Повечето социални мрежи не позволяват лица под 13 г. да имат профили в тях. Въпреки това близо $\frac{3}{4}$ от българските деца, ненавършили 13 г., имат профили, които много често са незащитени поради посочване на фалшива възраст (обикновено е зададена възраст на пълнолетен човек). Това излага децата на висок риск от нежелани контакти и попадане на неподходящо съдържание. Участието на родител при създаването на профил и използването на настройките за максимална защита може донякъде да намали рисковете, макар че често родители не са запознати с филтрите и възможните опции, с които могат да защитят профила на детето си. Също така всяко трето дете има публичен профил и не използва настройките за поверителност и защита, което го излага на допълнителни рискове от нежелани контакти.

- **10% са получавали съобщение със сексуално съдържание**

Всяко десето дете споделя, че е получавало съобщение със сексуално съдържание. Много е вероятно процентът да е по-висок, но децата да се притесняват да го споделят.

- **21% са се срещали на живо с някого, когото познават само от Мрежата (при 15-17-годишните – 39%)**

Любопитството и вродената изследователска страст на децата ги кара да подценяват опасностите и да се съгласяват на срещи на живо с хора, които познават само от интернет. Част от децата не споделят това с родителите си от страх да не бъдат наказани.

- **Половината деца признават, че не могат да отличат вярно от невярно в интернет**

Липсата на опит и знания позволява децата лесно да бъдат заблуждавани и манипулирани. Затова е необходимо от най-ранна възраст у тях да се развива критично мислене и всички останали умения, свързани с дигитално-медийната грамотност.

Онлайн тормоз – основният риск за децата в прогимназиален етап

Онлайн тормоз – това е използването на интернет за нанасяне на емоционална вреда на други хора. Това е и най-често срещаният риск за децата в България – Консултативната линия към Националния център за безопасен интернет получава най-много сигнали именно за онлайн тормоз. Много често той бива използван от деца и тийнейджъри като начин да обидят, отмъстят или просто да се пошегуват с приятелите си и често се корени в отношенията между децата в училище. Това, което прави онлайн тормоза особено нараняващ, е, че случва в интернет, т.е. той може да бъде непрекъснат и може да бъдат видян от много хора (напр. сбиването между двама ученици може да има няколко непосредствени свидетели, но обиден коментар в интернет може да бъде видян от стотици хора).

Самият тормоз включва умишленото използване на сила и власт, за да бъде сплашен някой по-уязвим ученик. Често има свидетели на този тормоз, но в повечето случаи те заемат пасивна позиция по отношение на случващото се. Обикновено този тормоз е системен и целенасочен и може да включва различни форми като физически (удряне, блъскане, ритане, щипане и др.), вербален (заплашване, дразнене, обиждане, продигравки, изнудване, наричане с обидни имена, разпространяване на лъжи и слухове и др.) и емоционален/психически тормоз

(избягване, игнориране, преднамерено изключване от група или занимание, манипулиране, осмиване и др.)¹.

Все по-разпространен става и сексуалният тормоз, който може да се изрази в сексуализирани прякори, словесни коментари, бележки и надписи със сексуално съдържание, показване на неприлични жестове и действия, разпространение на истории и изображения със сексуален подтекст, сексуално докосване, показване на порнографски материали, показване на интимни части на тялото и сваляне на дрехи, подтикване или принуждаване към сексуални действия, заснемане в сексуални пози. С нарастващата употреба на интернет сексуалният тормоз също се превръща в сериозно предизвикателство.

Почти всички от тези проявления на тормоза, с изключение на физическите нападки, могат да се наблюдават и в интернет, като често пъти ефектът, който оказват, е много по-голям, тъй като и видимостта е по-голяма. Често онлайн тормозът възниква и се наблюдава именно във възрастта 12-16 години. Децата вече са много умели в интернет и повечето използват социални мрежи, за да комуникират помежду си. Много често обидите и коментарите, както и кражбите на профили, се правят на шега. Тъй като на тази възраст децата търсят повече самостоятелност, не е изключено те да се опитат да скрият дадено преживяване от чувство на срам или вина, че не са успели да се справят сами или че са направили нещо нередно. Затова е добре родителите и учителите да проявяват интерес към онлайн живота им, но да се въздържат от прибързани коментари и обвинения. На първо място, подрастващите са по-склонни да пренебрегват тези послания и на второ, засрамването на децата може да подрони самочувствието им, което може да ги направи по-уязвими към тормоз и манипулация. Създаването на среда на доверие, в която спокойно може да бъде проведен разговор при проблем, е от голяма важност.

С настъпването на първите връзки на младежите с другия пол отношенията стават още по-сложни в тази възраст. Не е изключено първоначално тормозът да започне като форма на отмъщение от наранено бивше гадже или пък опит за унижаване от страна на оскърбен съперник или съперничка. Друга възможна причина за възникването на тормоза може да бъде затруднението на момичето или момчето да се впише в средата си, срещането на агресивно или враждебно поведение от страна на другите, ниско самочувствие или притеснения, които го спират да сподели лични подробности за себе си с останалия свят.

Като учители можете да сте наблюдателни за някои от следните признаци, които да Ви подсказват, че определен ученик вероятно е жертва на онлайн тормоз:

- Изолиране от групата на връстниците
- Спира да участва в груповите дейности
- Промяна на приятелския кръг
- Честа смяна на настроеността
- Повишен стрес
- Проява на агресия (особено сред ученици, които по принцип не са агресивни)
- Депресивни симптоми – умора, липса на мотивация, тъга, неспокойствие
- Не посещава училище, спира часове

¹ Повече за тормоза в училище можете да прочетете тук:
http://listen.animusassociation.org/?page_id=6&lang=bg

- Интересът към училище спада, понижава се успехът

Повече за различните опасности, с които се сблъскват децата онлайн, можете да прочете тук: <https://www.safenet.bg/bg/risks>

Дигитално-медийна грамотност

Справянето с онлайн рисковете, а и много други, се крие в усвояването на дигитално-медийна грамотност. Това е способността да се намира, преценява, използва и произвежда правдива информация в изобилието от медийни и дигитални източници и умението за ефективно и конструктивно взаимодействие с други хора в онлайн среда. Зад това малко тромаво определение стои набор от умения, които са ключово важни за пълноценния живот в съвременния свят и които децата трябва да развият с помощта на възрастните, за да могат да реализират пълния си потенциал. Дигитално-медийната грамотност включва няколко елемента:

БЕЗОПАСНОСТ - Техническата безопасност и предпазването от вируси са важни умения в дигитална среда. Важно е обаче да се постави фокус върху здравето и благосъстоянието на децата в дигиталната социалната среда. В интернет децата могат да попаднат на неподходящо съдържание с агресивни, сексуални или комерсиални послания, както и на контакти със злонамерени непознати.

Ето някои базови правила, които ще помогнат на детето да бъде по-защитено онлайн:

- ограничаване на публикуването на лична информация само до минимално необходимото за регистрация в съответния сайт;
- създаване на защитени профили с възможно най-близката възраст до реалната възраст на детето, за да се ползват защитите за профили на непълнолетни;
- ограничаване на списъка с приятели и внимателна проверка на искащи приятелство непознати;
- използване на настройките за защита в максимална степен – отключването на устройството чрез схема, парола или отпечатък;
- овладяване на умения за докладване и блокиране.

ИНФОРМАЦИЯ - Докато за предишните поколения проблемът е бил как информацията да стигне до детето, за да може то да си изгради пълна и достоверна картина за света, в днешно време проблемът е обратен – как детето да не се дави в потоците информация, които го заливат, как да се научи да отделя вярната от невярната, как да я подреди в цялостна картина и да намери своето място в нея.

За да се научи детето да отсява нужното от ненужното и вярното от невярното, то трябва да овладее следните умения:

- Да сравнява източника на информация с поне още два независими източника. Така то постепенно ще придобие представа кои са по-надеждните източници и с кои следва да внимава.
- Да проверява дали източникът има автор; ако е цитат - дали е посочен авторът, изследването, организацията, които стоят зад тези твърдения.

- Да проверява датата на публикация. Често вниманието ни е насочено към стари новини, които са изгубили давност.
- Да се обръща за потвърждение към експерт в съответната област. Така ще научи различните роли на хората в обществото и ще има смелостта да задава въпроси.

КОМУНИКАЦИЯ - Важна част от дигиталния живот на децата е общуването. Както в реалния живот, така и във виртуалния има определени правила, които улесняват комуникацията и я правят по-ефективна. Така нареченият „нетикет“ дава някои важни насоки, с които е добре децата да се запознаят от ранна възраст:

- когато започват разговор, да поздравяват;
- да бъдат вежливи с другите и да не отговарят на обиди;
- да уважават правото на другия да има различно мнение от тяхното;
- да не обиждат другите, дори да са привидно скрити зад псевдоним;
- да не споделят информация за други хора, без първо да са взели тяхното съгласие;
- да уважават авторското право;
- да пишат с малки букви, тъй като големите се възприемат като повишаване на тон;
- по възможност да използват кирилица, когато пишат онлайн.

СЪДЪРЖАНИЕ - Интернет е среда, която стимулира творческото начало у децата. Бързо и лесно, в контакт с техни връстници или чрез обучителни видеоматериали и програми те могат да се научат да създават собствено съдържание. Възможността „да блеснат“ със своите произведения е силен стимул да се развиват в тази посока. За да се чувстват уверени, интересувайте се от това, което правят, и ги поощрявайте да експериментират. Хвалете ги за постиженията, а ги учете да възприемат несполуките като неизбежна част от обучението. Основният риск в тази област се крие в неумението на децата да предвидят последствията от създаването или разпространението на определено съдържание. Онлайн технологиите могат да градят мостове на приятелство, признание и престиж сред връстниците, но могат и да станат повод за тормоз, да разрушат връзките между хората или да наранят жестоко.

РЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ - С напредването на възрастта е нормално децата да стават самостоятелни не само в реалния живот, но и когато сърфират в интернет. Това понякога ги излага на повече рискове, но именно такива ситуации помагат за изграждане на умения за справяне, когато има реална заплаха. Ето защо премерените рискове са полезни, а ако нещата излязат от контрол, способността на детето да потърси помощ е от особена важност. **Националният център за безопасен интернет Safenet.bg** е на Ваше разположение за съвет и подкрепа, независимо дали се отнася до психическото състояние на детето, или до технически въпрос, чрез нашите квалифицирани консултанти на тел. 124 124 и на чат линията (през www.safenet.bg).

Работа с родители и тяхната роля

С навлизането в тийнейджърска възраст децата все повече търсят своята самостоятелност и родителите престават да бъдат толкова авторитетни фигури за сметка на приятелите. Въпреки това е важно те да бъдат ангажирани поне донякъде с това какво прави детето им в интернет,

за да могат да го насочват и подкрепят при възникването на някакъв проблем. Ето няколко неща, които родителите могат да правят, за да се чувстват децата им в безопасност в интернет:

- Личен пример – “Ето как съм си направил профила в...”

Децата в най-голяма степен имитират поведението на родителите си и затова всеки родител на първо място трябва да направи оценка на собственото си поведение в интернет - дали не публикува неподходяща информация, дали не пренебрегва общуването на живо за сметка на онлайн контактите си, дали не се доверява на непроверени източници... Когато родителят включва детето в своите занимания онлайн - там, където е подходящо, разбира се - той му дава най-добрите уроци за повишаване на дигитално-медийната грамотност.

- Разговори, разговори, разговори... И много изслушване.

Нищо не предпазва детето по-добре от доверието в родителя. За да може то да развива такова доверие и в областта на онлайн живота си, родителят трябва да е готов да изслушва споделянето за нещата, които са интересни на детето, да говори с него за нещата, които го вълнуват, и да му помага да се справя с проблемите, а не да го наказва. За родителя най-добрият начин да разберете дали детето му има проблеми онлайн, е да го изслушва винаги когато то иска да сподели нещо с него.

- Съвместни занимания – онлайн и офлайн

Съвместните занимания онлайн и офлайн повишават доверието между децата и родителите и изграждат у децата навика да обсъждат това, което се случва с тях – както реално, така и виртуално - с най-близките си хора. Така при възникване на проблем родителите могат да реагират навреме и децата да се чувстват по-сигурни и защитени.

Признаци за онлайн тормоз, за които родителят може да следи вкъщи:

- Детето изглежда нервно, когато е онлайн;
- Не споделя с родителя за това какво прави в интернет;
- Не желае да ходи на училище;
- Проявява необяснима агресия или тъга, когато е онлайн;
- Рязко спира с дейността си на мобилните устройства/компютъра;
- Оттегля се от семейството и приятелите си;
- Болки в корема и/или главата;
- Неспкоен сън;
- Рязко отслабване или напълняване;

Какво може да се направи, за да се предотврати онлайн тормозът?

Разговори за взаимоотношенията

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

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

Добро самочувствие

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

Комуникация с училището

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

Настройки за сигурност на изображения и профили в социалните мрежи.

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

Какво може да се предприеме при възникнал проблем?

Прекратяване на комуникацията

Възможно е детето да опита да помоли този, който го тормози да спре, за да зададе добър тон на разговора и отношенията. В редки случаи обаче това сработва, затова се препоръчва детето да прекрати както разговорите с човека, който го тормози, така и да спре да следи неговите публикации и коментари. Потърпевшият може да докладва както профила, така и неприятните за него снимки, коментари или публикации. Жертвата може и да блокира насилника, но тук е важно рискът да бъде преценен – ако детето познава насилника и офлайн, евентуалното блокиране може да го направи още по-агресивен. Във всеки случай трябва да се запазят доказателствата за тормоза. Това може да стане със скрийншотове (заснемане на екрана) или с изтегляне на съдържанието, преди то да бъде изтрито от създателя му в опит да се предпази от последствия.

Ангажиране на средата.

Тормозът е групов феномен. Въпреки че най-видимите участници са потърпевшият/потърпевшата и насилникът, в действителност има и други въвлечени хора в

ситуацията – поддръжници на тормоза и защитници на онеправдания, наблюдатели, които симпатизират на жертвата или се забавляват от ситуацията, възрастни, покрай които тормозът се случва. Важно е тормозът да се прекрати и да се подкрепи детето, което е било тормозено, в справянето му с емоционалните последици. В същото време, също толкова важно е да се работи и с извършителя на тормоза и другите участници и свидетели. Тъй като най-често тормозът се случва между познати или съученици, първата навременна стъпка трябва да е уведомяването на училището и семействата на децата за случващото се. Среща между родителите, с подкрепата на класния ръководител и училищния психолог например, може да се окаже ключова за изясняване на проблема и подпомагане на децата. Разговор с целия клас може да бъде дори наложителен, за да се осмисли изцяло случилото се и последиците от него.

Приятелски кръг.

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

Използване на интернет.

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

КОЙ МОЖЕ ДА НИ ПОМОГНЕ?

НАЦИОНАЛЕН ЦЕНТЪР ЗА БЕЗОПАСЕН ИНТЕРНЕТ

- На Консултативната линия – чат през сайта www.safenet.bg или на телефон **124 123** (15 ст. за целия разговор) всеки работен ден от 10 до 18 ч. деца, родители и учители могат да получат консултация в реално време от квалифицирани психолози.

Повече информация можете да намерите на сайта на Национален център за безопасен интернет: www.safenet.bg