

На допомогу батькам:

1. Що ж таке імпульсивність?



Імпульсивність — риса характеру, що виражається в схильності діяти без достатнього свідомого контролю, під впливом зовнішніх обставин або в силу емоційних переживань. Як вікова особливість імпульсивність проявляється переважно в дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, що обумовлено недостатньою сформованістю функції контролю за поведінкою. При нормальному розвитку така форма імпульсивності достатньо оптимально коректується у спільних іграх дітей, в яких виконання ролевих правил вимагає стримування своїх безпосередніх спонукань і врахування інтересів інших гравців, а також трохи пізніше в навчальній діяльності. При досягненні підліткового віку імпульсивність знову може виявлятися як вікова особливість, пов'язана вже з підвищенням емоційної збудливості в цьому віці.(1).

Це відмінна риса поведінки людини, що характеризується схильністю діяти за першим спонуканням. Імпульсивна людина не витрачає часу на обдумування своїх вчинків, навіть не намагається стримувати емоції, не намагається контролювати власну поведінку, враховуючи інтереси оточуючих людей.

«Чи бувають діти абсолютно не імпульсивні?» – часто запитують батьки. – «Чи це тільки мій такий?» Бувають діти, яким під силу чекати, тримати свої емоції при собі, зосереджуватися на виконанні певних цілей?

Справді, імпульсивність характерна для дошкільного дитинства і пов'язана з недостатньою зрілістю нервової системи. Однак її вираження може бути надзвичайно різним. Деякі малюки дуже імпульсивні в нових умовах, при великій кількості подразників, у інших трапляються «зриви» в моменти виконання нудної, одноманітної роботи, коли подразників бракує. У третіх нестриманість і нетерплячість з'являється, коли вони хворіють.

На відміну від дорослих, усі дошкільники імпульсивні, але ступінь імпульсивності може відрізнятись. Імпульсивність як індивідуальна характеристика пов'язана із вродженими властивостями нервової системи і фіксується з початку другого року життя дитини.

1.1 Які ознаки характерні для імпульсивної людини?

- Невміння чекати, нетерплячість.
- Образи, що миттєво виникають і швидко зникають, дратівливість, нестриманість.

- У імпульсивної дитини увага легко розпорошується, вона постійно на щось переключається.
- Схильність відволікатися.
- Безтурботність, легковажність, безвідповідальність.
- Нетерпимість до одноманітних, скрупульозних дій.
- Жага отримувати незвідані враження.

Прочитайте уважно ці ознаки. Якщо ви, розглядаючи те, як поводить себе малюк у звичайних життєвих ситуаціях, помічаєте, що в нього є всі сім рис імпульсивності, рекомендуємо звернути на це увагу.

Якщо брати певну окрему ознаку, то вона не означає, що у дитини виражена імпульсивність. Але при наявності 6-7 ознак це може свідчити про високу імпульсивність, 3-5 ознак – про середню та 1-2 ознаки – свідчать про низький рівень.

А тепер спробуйте проаналізувати ці риси ще раз у себе. Оцініть власну імпульсивність, доповнюючи запитання поясненнями, типу «...коли я дуже втомлююся» або «...коли я чимось засмучений, схвилюваний».(№2)

Якщо ви хочете виявити рівень імпульсивності дитини, заповніть подану нижче анкету. Уважно читайте кожне твердження, якщо ви з ним згодні, помічайте його знаком "+", якщо ні - зі знаком "-". Для більш об'єктивної оцінки запропонуйте заповнити анкету іншим близьким родичам і порівняйте отримані результати.

1.2 Анкета

1. Завжди знаходить швидку відповідь, коли її про щось запитують (можливо і невірний, але дуже швидко).
2. У нього часто змінюється настрій.
3. Багато речей його дратують, виводять із себе.
4. Йому подобається робота, яку можна робити швидко.
5. Образливий, але не злопам'ятний.
6. Часто відчуває, що йому все набридло.
7. Швидко, не вагаючись, приймає рішення.
8. Може різко відмовитися 2. У нього часто змінюється настрій.
3. Багато речей його дратують, виводять із себе.
- від їжі, яку не любить.
9. Нерідко відволікається на заняттях.
10. Коли хтось із дітей кричить на нього, він теж кричить у відповідь.
11. Зазвичай впевнений, що впорається з будь-яким завданням.
12. Може нагрубити батькам, учителю.
13. Часом здається, що він переповнений енергією.
14. Любить діяти, але не вміє і не любить міркувати.
15. Вимагає до себе уваги, не хоче чекати.
16. В іграх не підкоряється загальним правилам.
17. Гарячкує під час розмови, часто підвищує голос.
18. Легко забуває доручення старших, легко захоплюється грою.
19. Любить організовувати і бути на чолі.
20. Похвала і осуд діють на нього сильніше, ніж на інших.

Оцінка результатів

Щоб оцінити імпульсивність дитини, складіть всі позитивні відповіді. Отримане число і є рівень імпульсивності вашої дитини. Можливо, хто-небудь з родичів заповнював

анкету разом з вами. Результати могли вийти різними, адже кожен оцінює поведінку дитини по-своєму. У такому випадку слід вирахувати середній рівень імпульсивності.

А тепер співвіднесіть отриманий результат з нормативними даними:

20-15 балів - високий рівень імпульсивності;

14-7 - середній рівень;

6-1 бал - низький рівень.

Пам'ятайте, що розбіжність балів за анкетною у різних дорослих є непрямим свідченням особливостей їх взаємин з дитиною.(3)

1.3 Як поводити себе батькам, у яких імпульсивна дитина?

У спілкуванні з імпульсивним малюком важливо заохочувати його в усіх випадках:

- коли він намагається стриматися, втриматися від спокуси;
- коли робить неспівніливі спроби почекати, потерпіти;
- коли висловлює бажання зупинитися, запобігти зривові.

Не намагайтеся одразу заперечувати, що такого не може бути. Повною мірою – так. Проте певні спроби саморегуляції періодично виникають. Їх важливо одразу помічати і закріплювати.

Арт-терапія – це кращий помічник у цьому питанні. За допомогою творчого самовираження, самопізнання та опановування навичок саморегуляції дитина вчиться опановувати свою імпульсивність. Це проходить в цікавій, ігровій формі та через творчі продукти і взаємодію у безпечному просторі та довірі. Дитина та батьки навчаються новим стратегіям і формам поведінки, висловлювати та опановувати свої емоції, мають можливість покращити власні дитячо-батьківські стосунки.(2)

Поради батькам імпульсивних дітей

1. Перш за все, визначте умови, які мають на дитину найбільш несприятливий збудливий вплив. Намагайтеся зайвий раз не наражати дитину впливу таких умов.
2. Введіть у його діяльність різні ігри, під час яких він може вчитися стримуватися і регулювати свою діяльність. Це можуть бути як рухомі ігри, так і навчальні, наприклад такі, як "Говори - не говори" по команді, "Заборонений рух", "Їстівне - неїстівне". Заохочуйте його у всіх випадках і відразу, не відкладаючи на майбутнє, коли він намагався стриматися.
3. Намагайтеся давати дитині короткі, чіткі і конкретні інструкції.
4. Постарайтеся заздалегідь обговорити з дитиною правила поведінки в тій чи іншій ситуації.
5. Частіше надавайте дитині право вибору, при цьому він повинен пояснити, чим зумовлений його вибір. Необхідність пояснювати причину своїх вчинків допоможе дитині краще усвідомлювати їх, а значить, контролювати свою поведінку.
6. І, нарешті, найголовніша порада. Спілкуючись з імпульсивною дитиною, зберігайте спокій. Пам'ятайте, що дитині передається ваше збудження.

Загалом дитяча імпульсивність є цілком закономірною. Діти здебільшого реагують швидко, оскільки їхня нервова система ще дозріває. У них ще не сформовані вольові процеси, завдяки яким вони змогли би управляти своїми імпульсами, тому й поведінка ніби «без гальм».

Ø Кричати на імпульсивну дитину і карати її абсолютно неефективно.

Ø Виховуючи імпульсивну дитину, намагайтеся демонструвати витримку і спокій.

1.4 Що необхідно для коригування імпульсивності?

- «Рахуємо до десяти». Цей прийом, звісно, є умовним. Головне — навчити дитину того, що перед кожною її дією неодмінно має бути пауза: «Глибоко вдихни, а потім поражуй до 10 слоників (котиків, собачок, кого хочеш)». Цей простий спосіб допомагає дитині зупинити процес збудження і відвернути увагу.
- «Що буде потім?». Залучайте дитину до аналізу наслідків своїх учинків. Запропонуйте їй подумати про те, що станеться після того, як вона вдарить, розламає, стрибне, скаже образливі слова: «Що буде, якщо ти зараз стрибнеш з цього дерева?», «Як ти вважаєш, що станеться, якщо ти вдариш дівчинку?»
- Виховання сили волі. Зрозуміло, що це не швидкий процес. Проте він дуже важливий. Найчастіше розвинути силу волі допомагає спорт. На тренуваннях дитині доводиться долати свою ліню, небажання щось робити, вона постійно долає себе.
- Гра «Застигни — рухайся!». Наприклад, дитина грає або бігає. Ведучий (дорослий) несподівано вимовляє слово «завмри». Завдання дитини: застигнути в тому положенні, у якому вона почула сигнальне слово. Потім ведучий говорить: «Рухайся!», і гра триває. Корисно також помінятися місцями. Нехай малюк деякий час буде ведучим.
- Гра «Їстівне — не їстівне». Коли звучить назва чогось їстівного, дитина ловить м'яч, не їстівного — відбиває.(4)

1.5 Про імпульсивність і рефлексивність

Одним з когнітивних стилів, що робить істотний вплив на навчальну діяльність дитини, є тип реакції, який може бути імпульсивним або рефлексивним. Цей тип реакції проявляється при вирішенні завдань. Про імпульсивність мова йде в тих випадках, коли людина діє не роздумуючи і приймає необдумані рішення, коли він відразу, не замислюючись, відповідає на зовнішні подразники, легко схиляється на користь тієї чи іншої гіпотези, не враховуючи ступінь її правдоподібності.

Рефлексивність, як антипод імпульсивності, характеризує людей, які, перш ніж діяти, внутрішньо переглядають всі гіпотези, відкидаючи ті з них, які здаються їм малоправдоподібними, приймають рішення обдуманно, виважено, обережно. Саме до такої поведінки закликає відома народна мудрість «Сім раз відмір, один відріж».

При рішенні розумових завдань імпульсивна поведінка приводить, в середньому, до менших витрат і більшого числа помилок, а рефлексивна, навпаки, - до більш тривалого часу виконання, але меншої кількості помилок.

Само собою зрозуміло, що тип реакції, подібно іншим когнітивним стилям, має закономірні вікові зрушення. Молодші діти в цілому імпульсивніші старших. Протягом дитинства та юності рівень рефлексивності поступово зростає, а імпульсивності - падає. З збільшенням віку затрати часу в середньому збільшуються, а кількість помилок падає. Однак, цікаво, що й тут спостерігається тенденція до збереження позиції людини у своїй віковій групі. Інакше кажучи, дитина, демонструвавши яскраво виражену імпульсивність, стаючи підлітком, хоча і володіє меншою імпульсивністю, все одно залишається імпульсивною.

З цього когнітивного стилю спостерігаються виражені статеві відмінності. Дівчатка і жінки в цілому демонструють більш імпульсивну поведінку, ніж хлопчики і чоловіки.

Як же позначається імпульсивність на навчальній діяльності?

Не викликає сумніву, що імпульсивні і рефлексивні суб'єкти по-різному ведуть себе в процесі навчання. Навіть «непосвяченому» відразу приходить в голову, що навчальні дії імпульсивних учнів можуть бути охарактеризовані як непродумані, легковажні,

квапливі, недбалі, невідготовлені. Діям рефлексивних людей неважко приписати протилежні якості.

До особливо значимих наслідків імпульсивний стиль поведінки призводить при виконанні розумових завдань, що вимагають уважного обліку умов і обережного випробування усіх можливих шляхів вирішення проблеми. Тому відмінності між імпульсивними і рефлексивними людьми виявляються насамперед у разі складних завдань і задач. У разі легких завдань перевагою володіють як раз імпульсивні, бо вони витрачають менше часу на рішення, не допускаючи при цьому більше помилок, ніж рефлексивні, які витрачають більше часу на рішення. У випадку складних завдань проявляється перевага рефлексивних.

Оскільки занадто швидке, квапливе прийняття рішень імпульсивними учнями обумовлює певні вади в їх навчальній роботі, то уповільнення діяльності може виявитися для них вельми корисним. Для цього можна використовувати, наприклад, спосіб вимовляння матеріалу (умов завдання, способи вирішення та ін) про себе.

Незважаючи на те, що імпульсивність і рефлексивність є зумовленими темпераментом, безліч фактів свідчать про те, що вирішальний внесок у їх розвиток вносять умови виховання.

На вираженість імпульсивності впливає соціальний клас: діти з менш забезпечених верств реагують переважно імпульсивно, тоді як діти з вищих шарів частіше, раніше і більш виражено починають демонструвати рефлексивний стратегію поведінки.

Особливості пізнавальної діяльності батьків (як рідних, так і прийомних) також впливають на тип реагування дітей. Інакше кажучи, матері імпульсивних дітей зазвичай самі імпульсивні. Те ж можна сказати і про рефлексивних дітей і батьків.

Не менш значущим для розвитку рефлексивності представляється і практикується батьками стиль виховання. **Авторитарно-директивне** сімейне виховання перешкоджає формуванню у дитини рефлексивності і ускладнює цей процес.

Виховання самостійності полегшує дитині процес звільнення від імпульсивних реакцій, вчить його заздалегідь обдумувати свої дії, передбачати можливі наслідки помилкових рішень, розраховувати і зважувати ризик, пов'язаний з вибором тієї чи іншої альтернативи, коротше кажучи - сприяє формуванню рефлексивності.(3)

1.6 *Корекційні вправи для неспокійних дітей*

Для неспокійних, імпульсивних дітей доцільно заняття чергувати зі спеціальними вправами, які вимагають спокою і самовладання. Ці вправи можуть бути наступними:

1. Посидіти спокійно 5-10-15 секунд.
2. Посидіти мовчки, заклавши руки за спину.
3. Повільно мовчки проводити рукою по краю стола.
4. Тихо встати і сісти.
5. Тихо пройти до вікна (до дверей), повернутися на своє місце і сісти.
6. Тихо підняти і опустити книжку (можна кілька разів).(7)

Ігри та вправи на розвиток дихання:

“Забий м'яч у ворота”. Запропонуйте дитині подути на ватний чи паралоновий м'ячик, так, щоб він покотився у ворота (їх можна зробити з дроту, або намалювати). Повітряний струмінь повинен бути плавним, повільним, безперервним.

“Язичок-футболіст”. Як і в попередній вправі, треба забити м'яч у ворота, але тепер із допомогою язика. Дитина повинна посміхнутися та покласти широкий язик на нижню губу, і, неначе вимовляючи [ф], дути на кінчик язика.

“Літак”. На кінчик носа покласти шматочок паперу або вати. Відкрити рот, широкий язик покласти на верхню губу, бокові краї язика притиснуті. Повітряний струмінь виходить посередині язика. Дитина повинна сильно подути так, щоб “літак” полетів угору.

“Пелюстки”. Покладіть на долоню справжні або вирізані з паперу невеличкі пелюстки квітки. Запропонуйте дитині подути, щоб пелюски злетіли з вашої долоні.

“Кораблик”. Налийте в миску воду. Зробіть паперовий чи пенопластовий кораблик та покладіть його на воду. Запропонуйте дитині подути на кораблик спочатку довгим струменем повітря, наче вимовляючи [ф], а потім переривчасто, наче вимовляючи звуки [п-п-п-п].(5)

Серед сучасної учнівської молоді останнім часом надзвичайно загострилася проблема насильства, довготривалих агресивних виявів та третирування в міжособистісних відносинах підлітків, які здійснюються самими дітьми одне до одного. За своєю суттю третирування – це специфічна форма агресивної поведінки, під час якої сильніший (авторитетний) учень (або учні) систематично переслідує іншого (слабкого, аутсайдера). Ситуація не обмежується лише ролями «агресора» та «жертви», вона залучає інших однокласників, роблячи їх активними або пасивними учасниками. Такі відносини отримали назву шкільний булінг, поширення якого є соціальною проблемою.

Запобігання та профілактика випадків шкільного насильства є найважливішим завданням педагогів та психологів, оскільки жорстке ставлення до дитини призводить до руйнівних наслідків, а саме:

- Педагогічних наслідків: шкільна дезадаптація, академічна неуспішність;
- Психологічні наслідки: психологічні розлади, закріплення в свідомості негативних уявлень про себе, зниження самооцінки, порушення соціалізації, соціальна дезадаптація;
- Медичних наслідків: травматизація або суїцид.

Булінг (bullying, від англ. bully-хуліган, забіяка, задирака, грубіян, насильник) це форма психічного насильства у вигляді утиску, дискримінації, цькування, бойкоту, дезінформації, псування особистих речей, фізичної розправи. Цей термін означає тривалий процес свідомого свідомого жорсткого ставлення (фізичного та психічного) дитини або групи дітей, які не здатні захистити себе в ситуації, що склалася. Булінг – явище глобальне і масове.

Чотири компоненти булінгу:

- агресивна і негативна поведінка;
- здійснюється систематично;
- відбувається у взаєминах, учасники яких мають неоднакову владу та фізичні властивості;
- ця поведінка є навмисною.

Мотивація до булінгу:

- заздрість, помста, відчуття неприязні до жертви, прагнення підкорювати собі, боротьба за лідерство, потреба в підпорядкуванні лідеру або нейтралізації суперника;

- зіткнення різних субкультур, цінностей, поглядів і невміння толерантно ставитися до них;
- агресивність і віктимність;
- наявність у дитини-жертви психічних і фізичних вад;
- відсутність предметного дозвілля, бажання принизити заради задоволення, розваги чи самоствердження; потреба в самостверженні та навіть у задоволенні садистських потреб окремих осіб.

УЧАСНИКИ БУЛІНГУ

Булери – ініціаторами насилля та цькування виступають діти, які прагнуть до влади, самоствердження за рахунок інших, ініціюють і відіграють лідерські ролі в процесі булінгу.

Жертви булінгу – зазвичай, але не завжди, стають діти чутливі й не здатні постояти за себе.

Глядачі (спостерігачі) – учні, які не беруть участі в булінгу і вважають, що це не їхня справа, тобто виявляють байдуже ставлення до ситуації.

Рольова структура булінгу.

булер:

-учні, які здійснюють насилля, ініціюють і відіграють лідерські ролі в процесі булінгу – булери, або переслідувачі, агресори;

пасивні булери:

-учні, які відкрито підтримують булінг, наприклад через сміх чи привертання уваги до ситуації, проте не втручаються в неї;

потенційні булери:

-учні, яким подобаються знущання, але вони не виявляють цього ззовні;

послідовники:

-учні, які позитивно ставляться до знущань над іншими і беруть активну участь у цьому, але зазвичай не є ініціаторами та не відіграють основної ролі.

Типові риси учнів, схильних ставати булерами:

- відчувають сильну потребу панувати й підпорядковувати собі інших;
- імпульсивні і легко шаленіють;
- часто зухвалі і агресивні до дорослих (передусім до батьків та вчителів);
- не виявляють співчуття до своїх жертв;
- якщо це хлопчики, вони зазвичай фізично сильніші за інших.

Жертва:

-учень, який є жертвою булінгу;

Типові риси жертв булінгу:

- полохливі, уразливі, замкнуті й сором'язливі;
- часто тривожні, невпевнені в собі, нещасні, мають низьку самоповагу;
- схильні до депресії і частіше за своїх ровесників думають за самогубство;
- часто не мають жодного близького друга та успішніше спілкуються з дорослими або молодшими за віком, ніж з однолітками;
- якщо це хлопчики, вони можуть бути фізично слабшими за своїх ровесників.

спостерігач (байдужі свідки):

-учні, які не беруть участі в булінгу і вважають, що це не їхня справа, тобто виявляють байдуже ставлення до ситуації;

Типові риси спостерігачів:

-відчуття провини;

-відчуття власного безсилля;

-можуть мати як занижену, так і завищену самооцінку;

-можуть отримувати задоволення від булінгової ситуації, але водночас бути активним учасником не готові.

потенційні захисники:

-учні, які негативно ставляться до насилля і вважають, що повинні допомогти жертві, проте нічого не роблять;

захисники:

-учні, які виявляють негативне ставлення до явища, вони захищають жертву, або намагаються їй допомогти.

Тривожні сигнали – ознаки діагностики булінгу (за Олвеус, Лімбер, Міхалік, 1999).

Дитина імовірно є мішенню традиційного булінгу, 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.

Шкільний булінг за своєю природою є складним, системним та комплексним соціально-психологічним явищем, яке розвивається в ситуації ворожості, конфліктності, страху. На агресивні вияви поведінки булерів впливають такі чинники:

-культ насильства у суспільстві;

-негативний вплив кіно, телебачення та інших ЗМІ;

-низький рівень виховання «учнів групи ризику»;

-байдужість батьків;

-комп'ютерні ігри, що мотивують до насильства.

Саме в середній школі збільшується кількість випадків виникнення булінгу.Цькування та приниження тривають і в позаурочний час та в неконтрольованих дорослими місцях.Булінг є внутрішньогруповим процесом та передбачає специфічну групову динаміку. До вивчення і профілактики цього явища повинні долучатися вчителі, соціальні педагоги. Шкільні психологи та батьки школярів.

Портрет агресивної дитини.

- часто втрачає контроль над собою;
- часто сперечається, лається з дорослими;
- часто відмовляється виконувати правила;
- часто спеціально дратує людей;
- часто звинувачує інших у своїх помилках;
- часто сердиться і відмовляється зробити будь-що;
- часто заздрісна, мстива;
- чутлива, дуже швидко реагує на різні дії оточення (дітей і дорослих), які нерідко дратують її.

Припустити, що дитина агресивна, можна лише в тому випадку, якщо протягом не менше ніж 6 місяців в її поведінці виявлялися хоча б 4 з перерахованих ознак.

Симптоми зазнання булінгу:

- перша група пов'язана з впливом стресу на когнітивні процеси, що спричиняють фізичні гіперреакції (порушення пам'яті та концентрації уваги, депресія, апатія, швидке роздратування, загальна втома, агресивність, почуття незахищеності, фрустрація);
- друга група вказує на психосоматичні симптоми (нічні жахи, біль у шлунку, діарея, блювання, відчуття слабкості, втрата апетиту, стискання в горлі, схильність до плачу, почуття самотності);
- третя група поєднує симптоми, що виникають під впливом стресових гормонів і діяльності автономної нервової системи (біль у грудях, пітливість, сухість у роті, серцебиття, часте дихання);
- четверта група відображає симптоми пов'язані з м'язовим напруженням (біль у спині, задній частині шиї, м'язах);
- п'ята група пов'язана з проблемами сну (труднощі під час засинання, переривчастий сон, раннє пробудження);
- шоста група симптомів: слабкість у ногах. Загальна слабкість;
- сьома група: втрата свідомості, тремор (тремтіння тіла або окремих частин).

Профілактика булінгу передбачає:

1.Ознайомити освітян із особливостями поширення масових негативних явищ серед учнів закладів освіти з огляду на розуміння проблеми насильства над дітьми та його видами (висвітлення матеріалів на педагогічних нарадах, засіданнях метод'єднань класних керівників, батьківських зборах).

2. Реалізувати просвітницьку роботу фахівців соціально-психологічної служби школи серед учнів щодо попередження насильства з використанням основних форм просвітницької роботи.

3.Формувати правосвідомість і правову поведінку учнів, відповідальність за своє життя та дії, розвивати самостійність та вміння відповідати за власні вчинки, створювати умови для самореалізації особистості школярів.

4. Створювати в шкільному середовищі умови недопущення булінгу, яких дотримуватимуть та підтримуватимуть усі учасники освітнього процесу.

5.Зміцнювати механізми захисту особистості для коректного протистояння цькуванню як для умовно здорових дітей. Так і для тих, хто вже має соматичну або психічну патологію.

6. Проводити бесіди з учнями для профілактики булінгу, організувати виступи провідних фахівців у системі профілактичної роботи щодо подолання різноманітних форм агресивної поведінки.

7. Визначити та надати учням, батькам, педагогам перелік організацій, установ, які надають допомогу щодо проблем пов'язаних із булінгом.

8.Проводити конкурси соціальної реклами та інформаційних буклетів з проблем профілактики негативних тенденцій у молодіжному середовищі.

9.Надавати учасникам освітнього процесу інформацію (рекомендації, пам'ятки тощо) відповідно до особливостей закладу та внутрішніх взаємин учнів, педагогів, батьків.

10.Розробляти програми роботи щодо профілактики булінгу серед учнів. Відповідно до вікових та індивідуально-психологічних особливостей.

11.Під час розробки плану роботи щодо профілактики булінгу обирати основні напрями профілактичної діяльності; форми та методи роботи; визначити професійні обов'язки суб'єктів соціально-педагогічної роботи.

12.Проводити соціально-педагогічні тренінги, відеолекторії, вебінари, практичні заняття для всіх учасників освітнього процесу.

13.Планувати узгоджену діяльність суб'єктів соціально-педагогічних працівників (учителів, соціальних педагогів, практичних психологів, волонтерів).

14.Налагодити співпрацю із центром соціальної служби сім'ї, дітей та молоді, службою у справах дітей, відділом ювенальної превенції, представниками ЗВО, ЗМІ, позашкільними установами, недержавними організаціями.

15.Використовувати засоби шкільної медіації – вирішення конфліктних ситуацій через примирення сторін за участі медіаторів за допомогою пошуку оптимального варіанта подолання проблеми, що задовольняє обидві сторони, за умови взаємного бажання сторін знайти вихід із ситуації.

Що таке насильство? Яким буває насильство?

Насильство – це жорстоке поводження з дитиною, нехтування її інтересами та проблемами.

1. Фізичне насильство – коли дитину б'ють, штурхають, не пускають до квартири чи будинку, виганяють з дому, погрожують вбити, не дають їсти чи спати, змушують вживати алкоголь чи наркотики.

2. Сексуальне насильство – це примус дитини до сексуальних дій, звалтування.

3. Психологічне насильство – коли дитину ображають, цькують, діють на психіку дитини шляхом погроз, переслідування, залякування, шантажу, ігнорують потреби дитини.

4. Економічне насильство – коли примушують дитину до жебракування, обмежують у доступі до кишенькових грошей, позбавляють житла, їжі, одягу, псують особисте майно.

ВИДИ ШКІЛЬНОГО БУЛІНГУ

Фізичний шкільний булінг – умисні побої, стусани, нанесення інших тілесних ушкоджень, різного виду знущання, образливі жести або дії, пошкодження особистих речей та інші дії з майном (крадіжка, бажання сховати особисті речі жертви), фізичні приниженнятощо.

Сексуальний булінг – є підвидом фізичного та означає дії сексуального характеру. Його важко розпізнати, тому що жертва сексуального булінгу панічно боїться

розповісти про це дорослим, замикається в собі, постійно плаче на самоті, категорично відмовляється надавати будь-яку інформацію, може вчинити спробу суїциду.

Психологічний шкільний булінг – насильство, яке діє на психіку, що завдає психологічної травми через словесні образи або погрози, переслідування, залякування, мета яких навмисно спричинити емоційну невпевненість жертви. До цієї форми належать: вербальний булінг, вимагання, кібербулінг.

- образливе ім'я, з яким постійно звертаються до однолітка, кепкування, поширення образливих чуток тощо;

– образливі жести або дії, залякування;

– ізоляція (жертву навмисне ізолює або ігнорує частина учнів або весь клас);

– активне неприйняття (кривдники дають зрозуміти, що вона ніхто, що її думка нічого не означає);

– пасивне неприйняття (виникає у певних ситуаціях, коли треба вибрати когось в команду, групу, сісти за парту, діти відмовляються: “З ним не буду”);

– ігнорування (не звертають уваги, не спілкуються, не помічають);

– пошкодження та інші дії з майном (крадіжка, прагнення сховати речі жертви).

Кібербулінг – приниження за допомогою мобільних телефонів, Інтернету, інших електронних пристроїв: пересилання фотографій, інших зображень, глузування, поширення чуток тощо.

УЧАСНИКИ БУЛІНГУ

Булери – ініціаторами насилля та цькування виступають діти, які прагнуть до влади, самоствердження за рахунок інших, ініціюють і відіграють лідерські ролі в процесі булінгу.

Жертви булінгу – зазвичай, але не завжди, стають діти чутливі й не здатні постояти за себе.

Глядачі (спостерігачі) – учні, які не беруть участі в булінгу і вважають, що це не їхня справа, тобто виявляють байдуже ставлення до ситуації.

Кібербулінг – це новітня форма агресії, що передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину з використанням інформаційно-комунікативних засобів: мобільних телефонів. Соціальних мереж тощо.

До найпоширеніших типів кібербулінгу належать:

- використання особистої інформації;
- анонімні погрози;
- переслідування;
- тролінг і флеймінг;
- хепіслепінг.

Використання особистої інформації. «Зламування» поштових скриньок, серверів, сторінок у соціальних мережах для отримання особистої інформації про людину та переслідування її.

Анонімні погрози. Кіберхулігани анонімно надсилають листи на адресу електронної пошти своєї жертви з повідомленням загрозливого змісту. Іноді ці загрози мають образливий характер із вульгарними висловами і ненормативною лексикою.

Переслідування. Кіберпереслідування відбувається за допомогою мобільного зв'язку або електронною поштою. Хулігани можуть довгий час переслідувати свою жертву, завдаючи брудних образ принизливого характеру або шантажуючи будь-якими таємними фактами. Відстежуючи через Інтернет необережних користувачів,

переслідувач отримує інформацію про час. Місце і всі необхідні умови здійснення злочину.

Тролінг («trolling») - ловля риби на блешню) – розміщення в інтернеті (на форумах, у блогах тощо) провокаційних повідомлень з метою викликати флейм, тобто конфлікт між учасниками, взаємні образи.

Флеймінг. Улюблений метод «тролів» (провокаторів) у мережі –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, у дискусійних групах, інколи перетворюється у 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 завдати жертві сильних емоційних переживань.

Обмовлення або зведення наклепів – поширення принизливої неправдивої інформації з використанням комп'ютерних технологій. Це можуть бути і текстові повідомлення, і фото, і пісні, які змільовують жертву в шкідливій, інколи в сексуальній манері. Жертвами можуть ставати не тільки окремі підлітки, трапляється розсилка списків, створюються спеціальні «книги для критики», в яких розміщуються жарти про однокласників, наклепи. Обираються мішені для тренування власної злоби, зливання роздратування, перенесення агресії тощо.

Хепіслепінг – («happyslapping») - щасливе ляскання, радісне побиття – назва походить від випадків в англійському метро, де підлітки били перехожих, тоді як інші записували це на камеру мобільного телефону. Тепер ця назва закріпилася за будь-якими відеороліками із записами реальних сцен насильства. Ці ролики розміщують в інтернеті. Де їх можуть переглядати тисячі людей без згоди жертви. Починаючись як жарт, хепіслепінг може закінчитись трагічно.

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.

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.

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.

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 пароллями, 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.

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 згвалтування, фізичного насильства, побиття. Відстежуючи через Інтернет необережних користувачів, злочинець отримує інформацію про час, місце і всі необхідні умови здійснення майбутнього нападу.

Мобінг.

Масовий буллінг, коли до терору долучається цілий натовп, перетворюється на справжнє цькування, називається моббінг. Наші попередні дослідження цього явища 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 буллингу, особливо для дітей групи ризику.

Адаптація батьків дітей з ООП.

Адаптація (лат. adapto — пристосовую) — це процес пристосування до мінливих умов зовнішнього середовища, пристосування будови і функцій організмів до умов навколишнього середовища.

Соціально-психологічна адаптація є пристосуванням індивіда під групові норми, й навпаки — інтереси соціальної групи до окремого індивіда даної групи.

- Сприйняття сім'ї як цілісної системи.
- Потреба у психологічному супроводі та соціально-педагогічній роботі на реабілітацію дитини.
- Сприяння адаптації батьків до життєвих умов, пов'язаних з вихованням дитини з особливими потребами

Відчуваю — сприймаю — приймаю — дію — живу

АДАПТАЦІЯ. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СІМЕЙ

Групи адаптивності батьків (умовно, за спостереження О.В. Хмизової та Н. В. Остапенко

Перша група:

- адекватно сприймають особливості дитини з інвалідністю;
- намагаються розвивати потенціал дитини, постійно шукають нові шляхи, методи, прийоми, засоби її навчання та виховання;
- оптимістично налаштовані;
- надають моральну підтримку іншим батькам;
- організовують альтернативні форми корекційної роботи;
- вміють оптимально розподіляти життєвий час;
- знаходять можливості для власного особистісного розвитку;

Друга група:

- ретельно приділяють увагу дитині, намагаються її розвивати;
- при цьому їх власний емоційний фон суттєво знижений;
- переважно це жінки, які розлучилися із чоловіками після народження дитини-інваліда;
- матері майже повністю відмовляються від своїх особистих інтересів.

Негативні наслідки:

- у таких батьків виникають внутрішньо-особистісні конфлікти (наприклад, інтереси дитини і матері не є стовідсотково однаковими
- мати живе тільки інтересами дитини з психофізичними порушеннями, в неї виникає ймовірність формування несвідомого почуття образи на життя та заниженої самооцінки);
- якщо батьки не розвиваються самі, вони не зможуть допомогти саморозвитку своєї дитини.

Третя група:

- батьки матеріально забезпечують дитину (сплачують лікування, купують красивий одяг, дорогі іграшки тощо), але не надають їй емоційної підтримки;
- не сприймають адекватно дитину з особливостями розвитку, для них вона стає чужою;
- іноді батьки намагаються виправити цю ситуацію шляхом народження іншої дитини (таким чином, поступово піклування про дітей з особливими потребами стає другорядною справою);
- батьки внаслідок різних “об’єктивних” причин майже повністю перекладають усі проблеми розвитку дітей з інвалідністю на інших членів сім’ї, найманих

працівників чи фахівців реабілітаційного центру. Зазвичай, вони самі в домашніх умовах не займаються з дитиною.

Проблеми сімей, що виховують дитину з інвалідністю

- Обмеження контактів
- Гіперопіка
- Суперечливі почуття до дитини
- Відсутність у батьків знань та навичок необхідних для виховання дитини з інвалідністю
- Відсторонення від дитини, передача відповідальності державним органам
- Негативні тенденції в психічному стані батьків (роздратування , агресія, невротизація)

Психологічні проблеми сімейного виховання дітей з ООП

Типи виховання дитини.

- Гіпопротекція (недостатня увага, піклування, «відкуповування»)
- Домінуюча гіперпротекція (надмірна опіка)
- Потуральна гіперпротекція «кумир родини»
- Емоційне знехтування («попелюшка»)
- Жорсткі взаємини (агресія, злість, «забиті»)
- Підвищена моральна відповідальність (великі надії)
- Атмосфера культу хвороби
- Суперечливе виховання
- Виховання поза родиною

ПАМ'ЯТКА

Шановні батьки!

- Дитині з особливими освітніми потребами варто постійно приділяти батьківську увагу та підтримку. Навчання такої дитини загальноприйнятими правилами поведінки в суспільстві потребує часу, тому треба навчитися взаємодіяти і спілкуватися з нею.
- Пам'ятайте, що особливості поведінки дитини з особливими освітніми потребами в кожному конкретному випадку зумовлені певними причинами: проблемами під час вагітності, ускладненням під час пологів, психосоціальними причинами (стиль виховання в сім'ї).
- Усвідомте, що виховання та навчання дитини з особливими освітніми потребами – це довготривалий, складний процес, що потребує Вашого уміння, терпіння, знання.
- Навчіться давати інструкції: вони повинні бути короткими, не більше 3-4 слів. В іншому разі дитина просто «виключиться» і не почує Вас.
- У взаєминах з дитиною не допускайте «вседозволеності», інакше дитина буде маніпулювати Вами. Чітко визначіть і обговоріть з дитиною, що можна, а що не можна робити вдома, в школі, в садочку.
- Для підняття самооцінки, віри дитини в свої можливості – хваліть її за успіхи і досягнення, навіть самі незначні.
- У повсякденному спілкуванні з дитиною з особливими освітніми потребами уникайте різких заперечень, тому що такі діти є імпульсивними і відразу ж відреагують на заборону непослухом або вербальною агресією. В цьому випадку треба говорити з дитиною спокійно і стримано, бажано дати можливість вибору для малюка.
- Разом з дитиною визначте систему заохочень і покарань за хорошу і погану поведінку. Визначте систему правил поведінки дитини в садочку, в школі, вдома. Просіть дитину вголос промовляти ці правила.
- Старанно, своєчасно виконуйте побажання і завдання педагогів. Не хейтуйте порадами педагогів щодо необхідності консультування та лікування у лікарів-фахівців.
- Намагайтеся щоденно закріплювати завдання, по можливості, в ігровій формі. Допомогайте дитині, але не виконуйте завдання за неї.
- Якщо дитина втомилася – дайте їй невеликий відпочинок, або займіть її іншою діяльністю.
- Не вимагайте від дитини більше, ніж вона може.

Декілька основних правил, як спілкуватися та як себе вести із дитиною-підлітком:

1. Чим більше заборон, тим більший опір. Це не означає вседозволеності, але більше свободи не завадить. Найголовніше – це ваша довіра. Коли дитина відчуває від вас довіру, тоді й вона у відповідь буде старатися цю довіру виправдати.
2. Нудні та довгі повчання не принесуть потрібного результату. Це сприймається негативно. Спробуйте спокійно та терпеливо вислухати дитину, не перебиваючи. Коли вона виговориться чи навіть викричиться, зробіть паузу на 30-40 секунд і тоді висловіть свою думку щодо ситуації/проблеми. Спробуйте знаходити компроміс.
3. З розумінням та співчутливістю відносьтесь до підліткових проблем. Це вам здається, що це дитячі проблеми, а для них це весь світ.
4. Не порівнюйте дітей ні з ким. Це дуже ображає дитину, впливає на її самооцінку, яка лише формується.

5. Будьте послідовними. Не змінюйте правила. Якщо ви дозволяєте протягом дня пограти в комп'ютерні ігри одну годину, в інший день чомусь дозволите дві, а згодом насварите дитину, бо вона грала дві години, то зробіть тільки гірше. Якщо ж ви зробили виняток лише сьогодні, то дитині це потрібно пояснити: «Сьогодні я тобі дозволяю пограти дві години, бо ти зробив домашнє завдання/помив посуд/поскладав у кімнаті/поїхав зі мною на дачу тощо».

Два основні принципи батьків у протистоянні кібербулінгу.

Загальні настанови батькам можна загалити до двох принципів:

- 1) уважність до дитини;
- 2) реагування на проблему.

Уважність до дитини.

Необхідно завжди бути уважним до дитини та її віртуальних практик. Наші дослідження медіакультури молоді показують, що підлітки мають відокремлені від дорослих віртуальні практики. Навіть щодотелевізійного перегляду підлітки переважно не обговорюють з батьками свій досвід спілкування з медіа. Онлайн практики підлітків ще більш відокремлені, батьки фактично відсутні у тому віртуальному світі, де проводить час їхня дитина: в Інтернеті вони ходять до різних місць різними маршрутами. 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 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 (вітальня, 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 тим кібер-технологіями, які використовуються дітьми.

Важливо звертати увагу на тривожні ознаки, які можуть вказувати на можливість віктимізації вашої дитини внаслідок кібербулінгу: дитина виглядає засмученою після онлайн 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 виявленої кібербулінгу вашої дитини.

По-перше, необхідно зберегти свідчення події. Хоча негативні повідомлення можуть не перетворитись 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 додатковим своєю бурхливою реакцією. Ваша задача - мінімум - емоційна підтримка.

Не потрібно принижувати значення виявленого кібербулінгу, але і не треба лякати. Дайте дитині впевненість, що цю проблему можна подолати. В жодному разі не допускайте покарання дитини (виявлення незадоволення, заборона користування) за те, що вона Вам довірилась. Дитина невинна в нападах інших на неї. Вона вже постраждала. Врешті, якщо Ви її не підтримаєте, то наступного разу вона до Вас просто не звернеться, залишившись в складній ситуації без Вашої допомоги.

По-третє, проговоріть з дитиною ситуацію, що трапилась, уважно вислухайте. Використайте цей випадок для формування медіакультури Вашої дитини, повторіть найпростіші правила безпеки користування Інтернетом (не спілкуватись з незнайомцями, не повідомляти своє ім'я, адресу, телефон, берегти в секреті паролі тощо), розкажіть, як запобігти кібербулінгу 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 навішування правил. Створюйте правила разом, домовляйтесь, укладайте конвенції.

Чотири 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 з тих 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. Однотимчасно в закладі освіти. Варто також поставити до відома педагогів, поінформувати про наявність проблеми, адже це дозволить їм більш уважно і цілеспрямовано відстежувати ситуації традиційного булінгу, поєднання якого з кібербулінгом 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 нелегко, 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.

П'ять корисних правил протидії кібербулінгу, з якими потрібно познайомити дітей.

1) Не поспішай Не поспішай, не виплескуй свій негатив у кіберпростір. 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) хвили 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 кібертехнологій.

2) Будуй свою репутацію Будуй власну онлайн-репутацію, не провокуйся ілюзією анонімності. Інтернет – це особливе середовище із своїми правилами поведінки - «нетикетом» (новоутворення від англ. net –мережа і «етикет»). Хоча кіберпростір і надає додаткові можливості відчути 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 нахшталт «найефективніша боротьба з тролінгом– 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 кібербулінгна 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 Інтернетпровайдера, 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 булерів від нудьги і не супроводжується булінгом у реальному житті.