

Уважаеми родители,

Щом четете тази информация, значи сте приели сериозно проблема с тормоза между децата и една негова по-нова форма – така наречения кибертормоз. Той е основен фокус в този материал, но всъщност е част от много по-широко разпространено явление – тормозът изобщо, който за съжаление често се случва сред децата в училищна възраст. Вашата роля, уважаеми родители, е от изключително значение – както като модел на поведение за децата си, така и като хора, които могат първи да усетят, че се случва нещо нередно с децата им, и могат и да потърсят и да дадат навременна и подходяща помощ.

Уважаеми родители, особено важна е ролята ви срещу кибертормоза. Дали и колко време детето ви ще седи пред компютъра и дали ще използва интернет, дали на компютъра ще има инсталиран филтър за родителски контрол, дали детето ви има мобилен телефон и какъв вид – всичко това е изцяло във вашите ръце, а точно по тези пътища едно дете може да налага на друго кибертормоз или да стане негова жертва.

Ще ви представим полезна информация какво е кибертормоз и по какъв начин вие можете да се намесите и да окажете помощ на собственото си дете, ако то се окаже жертва. Надяваме се на вашето ангажирано отношение и готовност за действие, за да успеем да помогнем на децата да се справят с един от сериозните рискове в съвременното информационно общество.

1. КАКВО Е КИБЕРТОРМОЗ?

Кибертормозът се извършва чрез средствата на технологиите за електронна комуникация – интернет и мобилни телефони. Може да бъде открит под различни наименования: e-bullying (e-тормоз), electronic bullying (електронен тормоз), cyberviolence (кибернасилие), digital bullying (дигитален тормоз), online bullying (онлайн тормоз) и т.н., като терминът кибертормоз (cyberbullying) за момента се е наложил най-широко. Отличителните му черти са същите, като при „класическия” тормоз, само че физическата среда е сменена с електронна и има известна промяна във формите, свързана с възможностите и ограниченията на технологиите. И тук се наблюдават злонамереност и целенасочено желание да се навреди, дисбаланс на силата (най-вече изразен чрез невъзможността на жертвата да се защити успешно), **многократно и продължително във времето повторение.**

Основните форми на кибертормоз са следните:

1. През мобилен телефон (GSM). Тук се включват обаждания, при които има директни заплахи, говорене на неприятни неща, обиди, изнудване, подиграване, понякога дори само намеци. Освен обажданията, към кибертормоза спадат и всякакви злонамерени текстови и мултимедийни съобщения (SMS и MMS). По-особени форми на кибертормоз, свързани с мобилните телефонни комуникации, са даването на мобилен номер на други хора без съгласието на детето, както и обаждането от негово име на роднини или приятели. Кибертормоз е също така снимането с мобилен

телефон и свободното разпространяване на снимки или видео без съгласието на детето, както и на материали, които уронват достойнството му, унижават го или го представят в неблагоприятна светлина.

2. През интернет. Тук спектърът на поведението и действията, които могат да бъдат окачествени като тормоз, е още по-широк, отколкото при мобилните телефонни комуникации. Според децата, участвали в изследване, проведено в 5 софийски училища в края на учебната 2009/2010 година, най-често кибертормозът е под формата на пускане на клюки или слухове в социалните мрежи (като Фейсбук) и чатовите и програмите за незабавни съобщения (като Скайп). Това е един вид продължение или прехвърляне в интернет на „традиционната“ форма на индиректен тормоз. Типични форми са пращането на всякакви съобщения със заплахи, обиди, подигравки и т.н., независимо дали през социални мрежи, чатове, форуми, имейл или онлайн игри. Краденето на идентичност също е форма на кибертормоз – било то пращане на съобщения от името на някой познат на детето до него или от името на детето до негови познати, но без то да знае и без да е съгласно. Към краденето на идентичност спадат и краденето на пароли или разбиването на акаунти (непозволено влизане в чужд профил във Фейсбук или в чужд имейл). Пускане в интернет на снимки или клипчета, които унижават детето по какъвто и да е начин, също е форма на кибертормоз. Към този вид спада и пращането на вируси или нежелани файлове, както и на задръстващи пощата имейли.

2. КАКВИ СА ПОСЛЕДСТВИЯТА ОТ КИБЕРТОРМОЗА И ЗАЩО ТЕ ТРЯБВА ДА БЪДАТ ОБЕКТ НА СПЕЦИАЛНО ВНИМАНИЕ?

Последствия за жертвите на кибертормоз:

1. Чувстват се нещастни и потиснати през повечето време. Кибертормозът е независим от времето и пространството (понякога дори е наричан „тотален“) и може да застигне детето където и да се намира – и в училище, и при приятели, и в къщи, и дори да сте на почивка в чужбина – и по което и да е време в денонощието, дори и през ваканциите.

2. Имат ниска самооценка и самочувствие, тоест има голям риск да се подценяват и да са склонни да приемат, че са незначителни и „по-ниска категория“ хора.

3. Чувстват се отхвърлени, изолират се от другите деца, трудно създават приятелства и общуването им с връстниците като цяло е много затруднено.

4. Понякога се стига до соматични оплаквания, тоест до това, което бихме нарекли „да се поболееш“ заради нещо – децата реагират на кибертормоз (или дори само на очакването да им се случат) с неочаквани болки в корема или главата, може да им прилошее или да се чувстват болни, да вдигнат температура и т.н.

5. В някои случаи жертвите бягат от училище или направо отказват да ходят там.

6. Понякога жертвите се озлобяват от преживения тормоз и се превръщат в жертва-агресор, тоест те търпят агресията на по-силните от тях и после „си го изкарват“ на по-слабите и беззащитните.

7. При преживяване на тежък кибертормоз някои деца стигат до опити за самоубийство. Част от тях са успешни!

Последствия за мъчителите:

1. свикват да нарушават правилата на поведение не само в училище, но обикновено и вкъщи, на улицата, на всякакви обществени места;

2. голяма е вероятността да имат проблеми с полицията не само в юношеска възраст, но и като възрастни, тъй като агресивността често се запазва като стабилна тенденция в поведението;

3. имат трудности при създаването на нормални, пълноценни взаимоотношения с връстниците си;

4. голяма част от тях приемат света като грубо, безкомпромисно място, където не е важно да бъдеш приет, да получаваш и да даваш доверие, близост, разбиране и подкрепа; остават ограничени в модела на налагане-подчиняване и отношението им към другите се основава на недоверие и очакване за враждебност или провокация;

5. за тях е по-вероятно да употребяват алкохол, да мамят по време на изпити, дори да носят оръжие в училище;

6. при тях е повишен рискът да не завършат училище и да не си намерят подходяща работа;

7. формират изкривена представа за значимостта на собствената си личност;

8. като възрастни за тях са характерни по-високи равнища на депресия;

9. има висок риск от предаване през поколенията – собствените им деца често проявяват високо равнище на агресия;

10. пренебрегват правата на другите и лесно настройват хората срещу себе си.

3. КАК ДА РАЗПОЗНАЕТЕ, ЧЕ ВАШЕТО ДЕТЕ Е ЖЕРТВА НА КИБЕРТОРМОЗ?

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

Част от тях са много подобни на признаците, свързани с обичайните форми на тормоз – например ограничаването на контактите с други деца, намаляването на училищния

успех, честото мрачно и раздразнително настроение. От друга страна има и някои по-специфични признаци:

1. рязка смяна в настроението след използване на интернет – детето може да изглежда разстроено, нервно или уплашено;
2. внезапно спиране на компютъра или излизане от интернет;
3. пълно нежелание от страна на детето да се обсъжда дори най-общо за какво е говорило с другите или какво пишат за него другите в чата, социалните мрежи (Фейсбук) и т.н., както и затваряне на детето в себе си след престой в интернет;
4. някой се обажда по мобилния телефон и детето внезапно затваря, често дори без да е казало нищо;
5. изглежда мрачно, нервно или уплашено след обаждане или получаване на съобщение на телефона си; понякога може да е последвано от много бързо и яростно триене на съобщението или на номер от паметта на телефона;
6. когато получи есемес, става предпазливо и дори боязливо още преди да го е прочело.

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

4. КАК ДА ПОМОГНЕТЕ НА ВАШЕТО ДЕТЕ, АКО Е ЖЕРТВА НА КИБЕРТОРМОЗ?

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

Ако разберете, че детето ви е обект на кибертормоз, постарайте се да следвате следните четири стъпки:

1. Запазете доказателствата – интернет сайтове, чатове, клипчета или снимки, есемеси, GSM номер, от който е дошло обаждането.
2. Говорете с детето.
3. Потърсете съдействие от училището и от компетентните институции.

4. Помогнете на детето си да даде отпор на тормоза.

Стъпка 1: Запазете доказателствата

Една от най-големите илюзии, на които разчитат киберагресорите, е анонимността. Много често изглежда изключително трудно, дори невъзможно да се открие кой точно е първоизточникът на злонамерено съобщение. При днешното развитие на технологиите обаче нещата доста са се променили, отколкото преди 10 години. Щом използваш интернет или мобилен телефон, оставяш така наречената електронна следа, която доста бързо и лесно може да бъде проследена. Всъщност много измамници, натрапници, създатели на вируси, киберагресори и т.н., които са разчитали на анонимността, са заловени именно по електронната следа, и то често дори извън държавата и дори континента, от които са „развивали” своята дейност. И добрата новина е, че ако някой си позволи да тормози детето ви през интернет или по мобилния телефон, има много голяма вероятност той да бъде открит доста бързо. Какво трябва да направите?

-Не излизайте от сайта. Често първата ни реакция, като видим нещо дразнещо или заплашващо, е просто да го махнем от погледа си или да го изтрием. Ако детето ви е жертва на кибертормоз обаче, непременно го помолете да ви покаже какво го притеснява и в никакъв случай не бързайте да излизате от сайта или да затворите чата и не изтривайте получени есемеси.

-Запазване на сайт. Страниците в интернет могат да бъдат запазвани на компютъра (от меню „File” и „Save as”). Непременно запазете копие от сайта с включената в него информация (текст, картинки), насочени срещу детето ви. Разговор в чат или в програма за „незабавни съобщения” (като Skype или ICQ) може да бъде съхранен под формата на текстови файл – тази възможност се предлага от всяка подобна програма. Трябва да се има предвид, че понякога съдържанието на сайтовете не може да бъде копирано съвсем точно с използването на командата „Save as”. Проверете дали записът е успешен и ако не – можете да направите абсолютно точно копие чрез бутона „Print Screen” на клавиатурата на компютъра, който запазва като снимка точно каквото се вижда на екрана. Ако не сте сигурни как да го направите, обърнете се към познат, който е наясно.

-Запазете sms-ите, mms-те и телефонните номера. Запазете както самите съобщения, така и номера, от които са пратени. Ако не искате да останат на телефона на детето ви, можете да ги препратите от неговия на вашия или да ги копирате на компютъра (ако телефонът поддържа тази функция). При обаждане запазете номера, както и точното време на обаждането. Понякога киберагресорите използват чужди телефони и може несправедливо да бъде обвинен човек, който няма нищо общо с тормоза. Точното време ще помогне да се разбере кои хора са имали достъп до съответния телефон в посочения момент.

Стъпка 2: Говорете с детето

-Поинтересувайте се кога е започнал кибертормозът. Началото може да е свързано както с реално събитие, например постъпване в ново училище или клас, така и с включването в социална мрежа в интернет. При всички случаи това е информация, която може да помогне побързо да се открие както причината за тормоза, така и ефективен начин да му се противодейства.

-Разберете дали детето знае кой стои зад кибертормоза. Често тормозът на училищно равнище се прехвърля в интернет или по телефона. Друг път това са хора, които детето познава, макар че не са от неговото училище. Понякога обаче има случаи, когато източникът на тормоза не е ясен, поне първоначално.

- Не взимайте телефона на детето си и не му спирайте достъпа до интернет. Това ще го накара да изгуби вяра във вас и да престане да ви споделя. Да не говорим, че такава мярка няма да го е научила как да се справя с кибертормоз и следващия път, когато седне пред компютър – у приятел, в компютърен клуб или дори в училище – и му се случи същото, отново ще се чувства безпомощно и няма да знае какво да прави. Това обаче не значи, че не може да се предприемат някои по-категорични действия, като смяна на GSM номера или блокиране на интернет адреси – стига да прецените на определен етап, че това ще бъде най-подходящото действие в конкретния случай.

- Не му дръжте сметка за използвания интернет жаргон. В интернет често се използва специфичен език, който може да изглежда неразбираем, безсмислен, абсурден, неправилен, обиждащ и т.н. Фактът, че детето ви също го използва, не означава, че си е „изпросило“ тормоза или че заслужава наказание за некултурно изразяване. Чуйте го какво ще ви обясни и се поинтересувайте кой израз за какво се използва – понякога привидно обидни думи може да се окажат комплименти, а съвсем незначителни изказвания да са много сериозни обиди. Най-важното е как се възприемат тези изказвания в света на детето ви, а не как ни звучат на нас, възрастните.

Стъпка 3: Потърсете съдействие от училището и от компетентните институции

-Предоставете на класния ръководител информация за кибертормоза. Това означава да посочите сайта, на който се намира обидният текст, снимки или клипчета, кога сте разбрали за него, кой според вас е източникът. Ако е от мобилен телефон – от кой номер са получени есемесите или обажданията, ако има заплахи – какво точно гласят.

-Поискайте в екипа, който ще разгледа случая, да бъде включен човек от училището, компетентен в работата с компютри и интернет. Важно е достъпът до съответния сайт да бъде прекратен на територията на училището или ако това е невъзможно, училището като институция да алармира администраторите на сайта и своя интернет доставчик.

- Подайте сигнал до администраторите на сайта. В днешно време вече на почти всеки сайт има бърз и лесен начин с едно кликуване да се подаде сигнал до администраторите на сайта за качено нередно съдържание. Всяка снимка, клип, изказване може да бъдат посочени и ако не е очевидно, да бъде обяснено какво не е

наред. По закон, а и с цел поддържане на добър имидж фирмите със сайтове в интернет имат политика за много бързо реагиране в подобни ситуации, премахване на нередното съдържание и предупреждение или директно блокиране на човека, позволил си да обижда или да използва сайта по неприемлив начин.

- Подайте сигнал до вашия интернет доставчик. Ако сигналът до администраторите на сайта не е достатъчно ефективен или тормозът се пренася бързо чрез различни сайтове и пътеки в интернет, непременно подайте сигнал и до вашия интернет доставчик. Той може – обикновено по-бързо и по-ефективно от отделния потребител – да сигнализира за нарушение, да блокира нередно съдържание или достъпа на точно определен компютър до вашия, дори да проследи конкретната електронна следа на тормозещия и да предостави информацията на полицията.

- Защитете домашния си компютър или вътрешна домашна мрежа. Част от кибертормоза включва прасане на вируси или други вредящи програми. Друга форма е свързана с нежелано препращане към сайтове с порнографско или друг вид рисково съдържание, което често включва и вредящи програми. Те са известни като malware и в някои случаи дори могат да повредят компютъра или да извлекат лични и конфиденциални данни от него или от домашната мрежа, като се започне от лични файлове, снимки, документи и т.н. и се стигне до пароли и кодове за имейли и банкови сметки. Затова обърнете специално внимание на електронната защита вкъщи. Първа стъпка към това е да инсталирате някоя от доказалите се като добри антивирусни програми. Важен техен плюс е, че обикновено предлагат и филтри за родителски контрол, така че да можете да настроите определени ограничения при употребата на компютъра. Допълнително съществуват програми, които не са антивирусни, но предлагат добри възможности за родителски контрол и предпазване на децата от голяма част от злонамерените посегателства, на които могат да бъдат подложени в интернет.

- Подайте сигнал до вашия мобилен оператор. Ако кибертормозът се извършва по мобилния телефон, можете да блокирате конкретен номер, от който постъпват обаждания или съобщения. По-ефективно е обаче да се свържете с вашия мобилен оператор, да сигнализирате за извършван тормоз и да поискате тяхното съдействие. Мобилните оператори също водят политика за недопускане на агресивни действия чрез предлаганата от тях телефонна услуга и можете да разчитате на оказване на бърза и ефективна помощ за откриване на извършителя и предаване на случая на органите на реда.

- Подайте сигнал до полицията и/или други компетентни институции. Подаването на сигнал до полицията най-вероятно ще задвижи всички описани дотук инстанции плюс правораздавателната система. Това е необходимо да се направи вече в случаите, когато тормозът е твърде агресивен, продължителен, от непознат човек, има малък ефект от взетите до този момент мерки, съдържа много конкретни заплахи или ако става дума за тормоз чрез порнографско съдържание. Друга компетентна институция в подобна ситуация е Националният център за безопасен интернет на адрес

<http://www.safenet.bg>. Там може да се намери както много информация какво е кибертормоз (те са предпочели термина онлайн тормоз, тъй като работят конкретно с кибертормоз в рамките на интернет), така и да се подаде сигнал за страници с нередно съдържание или ситуация на тормоз през интернет. Националният център за безопасен интернет има вече десетки успешно разрешени случаи.

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

Подкрепете го и в никакъв случай не го обвинявайте. Не поощрявайте детето си да отговаря на агресията с агресия. Ако някой го обижда и провокира в интернет или по телефона, обяснете му, че не трябва да отвръща по същия начин. Най-добре е или изобщо да не показва, че е прочело/видяло/ чуло обидата, или просто да напише (или да каже по телефона) „Ще кажа на родителите си и ще подам сигнал за тормоз“ – без да казва и пише нищо повече. При изработването на стратегия за сигурност при кибертормоз е от особена важност да говорите с детето си в никакъв случай да не дава каквато и да било лична информация – имена, адрес, телефонен номер, училище, кога и къде ходи, кои са му приятели, тоест абсолютно никаква лична информация. Това е особено важно, в случай че кибертормозът идва от непознат източник, който може да бъде и възрастен. И непременно уверете детето си и му покажете, че при вас може да намери разбиране, приемане и закрила, че домът му е сигурно място, в което няма от какво да се плаши и където споделените проблеми се решават успешно.

Накрая, важно е да си отговорите сами на себе си на следните въпроси: Дали тормозят детето ми, защото е слаб ученик, или му липсват умения за общуване с другите? Дразни ли с поведението си другите хора? Ако детето ви е прекалено живо и буйно, нахално или гръмогласно, на насилника може просто да му е „писнало“. Това, разбира се, не е оправдание за агресията, но може да даде обяснение защо детето ви е тормозено. Потърсете помощ от психолог, който да помогне на детето ви да си даде сметка за важните, неписани правила на поведение в групата на неговите връстници.

Домът е там, където е сърцето. Покажете на вашето дете, че има сигурен и изпълнен с любов дом, който му осигурява физическа и емоционална защита.

Родителите НЕ би трябвало:

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

