

Брошура за родители

# КИБЕРТОРМОЗЪТ



unicef   
unite for children



Брошура за родители

# КИБЕРТОРМОЗЪТ

София, 2010 г.

Настоящата публикация се издава в рамките на проект „Превенция на кибертормоза в училище“, изпълняван от Дружеството на психолозите в България, с финансовата подкрепа на УНИЦЕФ България.

Проектът „Превенция на кибертормоза в училище“ е продължение на проекта „Училище без насилие“, който стартира през лятото на 2007 г. с финансовата помощ и по инициатива на УНИЦЕФ България, с подкрепата на МОМН, ДАЗД и Столична община. Целта и на двете инициативи е да се създадат програми за превенция и справяне с един от най-големите проблеми на българското училище – насилието и тормоза между връстници.

Илюстрации: © UNICEF/NYHQ/2005/1802Giacomo Pirozzi

Съдържание: ©УНИЦЕФ България

Авторските права върху съдържанието се запазват от УНИЦЕФ България. Разрешава се възпроизвеждане на материалите при условие, че източниците са уведомени и посочени.

#### **Авторски екип:**

Брошурата е разработена от Методи Коралов, доктор по психология, преподавател в НБУ по дисциплините Социална психология, Психология на развитието и Психология на образованието.

Заклучението е разработено от Иван Игов, психолог, ръководител на секция „Училищна психология“ към Дружество на психолозите в България

**ISBN XXX-XXX**

Септември 2010 г.



## Уважаеми родители,

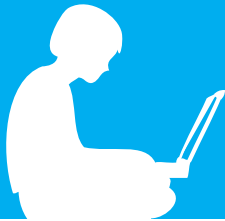
Щом държите в ръцете си тази брошура, значи сте приели сериозно проблема с тормоза между децата и една негова по-нова форма – така наречения кибертормоз. Той е основен фокус в този материал, но всъщност е част от много по-широко разпространено явление – тормозът изобщо, който за съжаление често се случва сред децата в училищна възраст. По света вече от десетилетия, а у нас от няколко години се прилагат различни програми за овладяване на явлениято в рамките на училищната система.

Една от най-известните и утвърдени от тях – на норвежкия психолог Дан Олвеус – от няколко години вече се прилага и в България. От 2007 г. до 2009 г. по инициатива и с помощта на УНИЦЕФ България програмата беше пилотно въведена в няколко софийски училища, а на втората година се включиха и училища от страната. Резултатите до този момент ни дават основание да бъдем оптимисти и да заявим, че там където системата се прилага според изискванията, се наблюдава реална промяна – намаляване на тормоза и подобряване на училищния климат.

От 2010 г. моделът беше допълнен с подходи за справяне с една по-нова форма – кибертормозът, свързан с бурното развитие на електронните средства за комуникация, и по-специално на интернет и мобилните телефони. Успехът на предложените мерки в никакъв случай не зависи само от учителите или от специалистите в областта на интернет и мобилните комуникации.

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.

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.



## Уважаеми родители,

Тази брошура беше разработена с цел да ви бъде предоставена 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.





## СЪДЪРЖАНИЕ

Какво са тормоз и кибертормоз? .....	7
Тормоз – „класически“ вариант .....	7
Кибертормоз .....	8
Какви са последствията от тормоза и кибертормоза и защо те трябва да бъдат обект на специално внимание? .....	13
Последствия за жертвите на тормоз и кибертормоз .....	13
Последствия за мъчителите .....	15
Как да разпознаете, че вашето дете преживява тормоз? .....	17
Признаци, които показват, че детето може да е жертва на насилие в училище .....	17
Признаци, които показват, че детето може да е жертва на кибертормоз .....	18
Как да помогнете на вашето дете, ако е жертва на тормоз и кибертормоз? .....	21
Стъпка 1: Говорете с детето .....	21
Стъпка 2: Потърсете съдействие от училището .....	22
Стъпка 3: Помогнете на детето си да даде отпор на тормоза .....	22
Как да помогнете на вашето дете, ако е жертва на кибертормоз? .....	25
Стъпка 1: Запазете доказателствата .....	25
Стъпка 2: Говорете с детето .....	27
Стъпка 3: Потърсете съдействие от училището и от компетентните институции .....	28
Стъпка 4: Помогнете на детето си да даде отпор на тормоза .....	31
Какво кара някои деца да упражняват тормоз върху други? .....	33
Вместо заключение .....	35
Честота на кибертормоза .....	35
Жертвите и извършителите на кибертормоза .....	37
Какви са най-честите методи за кибертормоз у нас .....	38
С кого споделят децата, когато са подложени на кибертормоз .....	39



○ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯







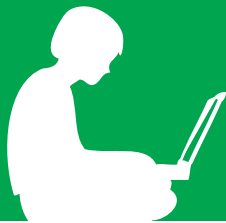
## 1. КАКВО СА ТОРМОЗ И КИБЕРТОРМОЗ?

### Тормоз – „класически“ вариант

Тормозът е конкретен вид агресивно поведение. Той винаги е насочен към живо същество, целенасочен и съзнателно прилаган. Тормозещият почти винаги е наясно, че причинява физическа или душевна болка, че кара жертвата си да се чувства зле, и именно това е целта му. Тормозещите рядко имат чувството, че вършат нещо нередно. Обикновено те си мислят, че жертвата им си го заслужава или ги предизвиква да се държат така с нея.

Съществуват няколко вида тормоз:

- ❑ **Физически.** Това са добре познатите биене, ритане, блъскане, скубане, изобщо всички форми на видимо насилие. Тук се включват също чупенето и повреждането на лични вещи. Естествено, тази форма не е типична за кибертормоза с едно изключение – пращането на компютърни вируси, които могат да повредят компютъра (или мобилния телефон) или да изтрият информация.
- ❑ **Вербален.** Тази форма неправилно приемаме за по-лека и обикновено не гледаме на нея сериозно. Тя включва обиди, подигравки, сексуални намеци и подмятания, даване на прякори, заплашване, „майтапене“ (което е забавно само за мъчителя), тоест начините да нараниш някого, като го караш да се чувства зле от това, което му казваш. Формата е типична и за кибертормоза.
- ❑ **Индиректен.** Повечето хора дори не си дават сметка, че съществува такава форма на тормоз, а той е не по-малко нараняващ от другите. Включва настройване на околните срещу жертвата, говорене зад гърба ѝ и разпространяване на слухове, разваляне на отношенията ѝ с близките ѝ хора, поставяне на някого в социална изолация (не го канят да играе с другите, на купони и забави, на ходене на



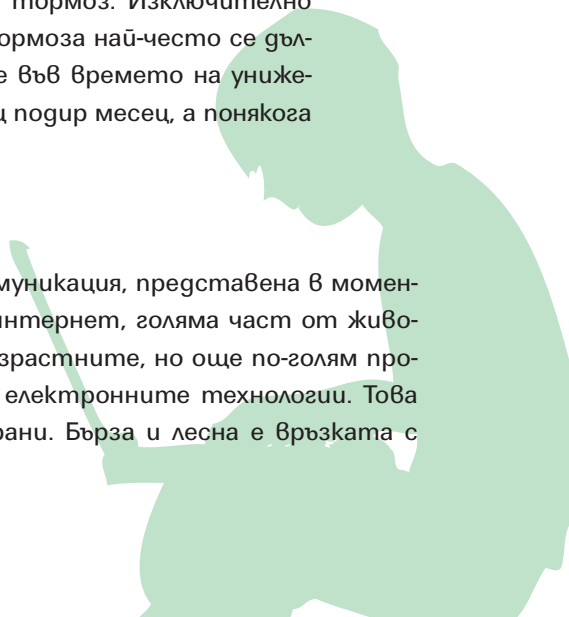
кино или разходки и т.н.) Тази форма изключително лесно се прехвърля от физическия свят в света на електронната комуникация – през интернет и мобилния телефон.

Поведение на тормоз е поведение, което:

- е злонамерено. Тормозът не е случаен. Тормозещият има ялната и осъзната цел да навреди на жертвата си, да ѝ причини болка, да я унижи, да я накара да страда физически или душевно.
- се извършва от позиция на силата. Тормозещият винаги разполага с предимство – или е физически по-силен, или е с група приятели, които му помагат, или жертвата е неагресивна и неспособна да се защити. При вербалния тормоз, когато се използват обиди, подигравки, злобни забележки и подмятания, слабостта на жертвата може да се изрази в неспособността да измисля подходящи отговори със скоростта, с която се сипят грубите думи на тормозещия.
- се повтаря многократно. Изолираният агресивен акт още не е тормоз. Когато обаче агресията се повтаря отново и отново върху един и същи човек (или едни и същи хора), тогава тя се превръща в тормоз. Изключително негативните последици от тормоза най-често се дължат именно на това натрупване във времето на унижение, болка и безпомощност месец подир месец, а понякога и година след година.

## Кибертормоз

Във века на масовата електронна комуникация, представена в момента най-вече от мобилните телефони и интернет, голяма част от живота и дейността на хората (доста от възрастните, но още по-голям процент от децата) се пренася в света на електронните технологии. Това безспорно има своите положителни страни. Бърза и лесна е връзката с





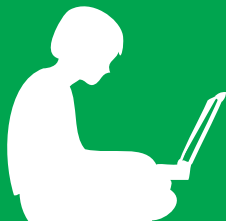
приятели, близки и роднини, независимо дали са в същия квартал или на друг континент; достъпът до най-разнообразна информация е драстично улеснен, отделният човек не е само пасивен читател или слушател, но може активно да участва във форуми, чатове, блогове, в оформянето на цели области от интернет пространството и т.н.

Както във физическия свят обаче, така и в света на електронните комуникации човек присъства и със своите отрицателни черти – през интернет можете да поддържате връзка с близки, но и да се скарате с тях, да бъдете похвалени, но и да бъдете нагрубени, да получите полезна информация, но и да бъдете измамени, да ви пратят снимки от последното събиране с приятели, но и да ви пратят вирус. Безсмислено е за тези неща да бъдат обвинявани технологиите, защото те ги правят възможни – в крайна сметка тези неща се случват постоянно и във физическия свят и идват от хората, не от компютрите или мобилните телефони. И точно както е важно да знаем как да предпазим децата си и себе си от посегателства във физическия свят, така трябва да развием умения за справяне и с посегателствата в света на електронните комуникации.

Кибертормозът се извършва чрез средствата на технологиите за електронна комуникация – интернет и мобилни телефони. Може да бъде открит под различни наименования: e-bullying (е-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 навреде, 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:

- **През мобилен телефон (GSM).** Тук се включват обаждания, при които има директни заплахи, говорене на непри-



ятни 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 мобилния 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.

- **През интернет.** Тук спектърът на поведенията 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 чатовете и програмите за незабавни съобщения (като Скайп). Това е един вид продължение или прехвърляне в интернет на „традиционната“ форма на индиректен тормоз, която беше описана накратко по-горе. 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.

Формите на кибертормоз са твърде разнообразни, но това в никакъв случай не означава, че виновни са самите електронни технологии за общуване. Необходимо е да сме наясно с рисковете, с проявленията на кибертормоза и с ефективните начини за справяне с него, които са описани по-нататък в брошурата. Така ще можем да се възползваме от предимствата на технологиите и да предпазим децата си от опасностите, свързани с тях.





○ ☹ ☺ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹



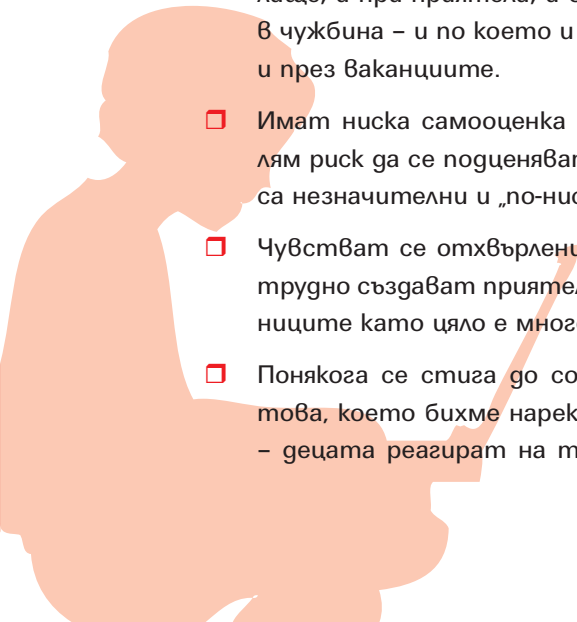


## 2. КАКВИ СА ПОСЛЕДСТВИЯТА ОТ ТОРМОЗА И КИБЕРТОРМОЗА И ЗАЩО ТЕ ТРЯБВА ДА БЪДАТ ОБЕКТ НА СПЕЦИАЛНО ВНИМАНИЕ?

Автоматично сме готови да приемем, че неблагоприятни последици от тормоза и кибертормоза има основно за жертвите (има и за мъчителите, но само ако ги хванат и ги накажат). Положението обаче е много по-сериозно. Последствията от тормоза (и кибертормоза като негов подвид) засягат всички участници в ситуацията на тормоз: и жертвата, и мъчителя, и помагащите или окуражаващите мъчителя, и пасивните странични наблюдатели. Никои не е пощаден. Факт е, че косвени жертви на тормоза в училище са над 25% от всички деца.

### Последствия за жертвите на тормоз и кибертормоз

- ❑ Чувстват се нещастни и потиснати през повечето време. За това може много да допринесе кибертормозът, който има тази особеност, че 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.
- ❑ 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.
- ❑ Чувстват се отхвърлени, изолират се от другите деца, трудно създават приятелства и общуването им с връстниците като цяло е много затруднено.
- ❑ Понякога се стига до соматични оплаквания, тоест до това, което бихме нарекли „да се поболееш“ заради нещо – децата реагират на тормоз и кибертормоз (или дори





само на очакването да им се случат) с неочаквани болки в корема или главата, може да им прилошее или да се чувстват болни, да вдигнат температура и т.н.

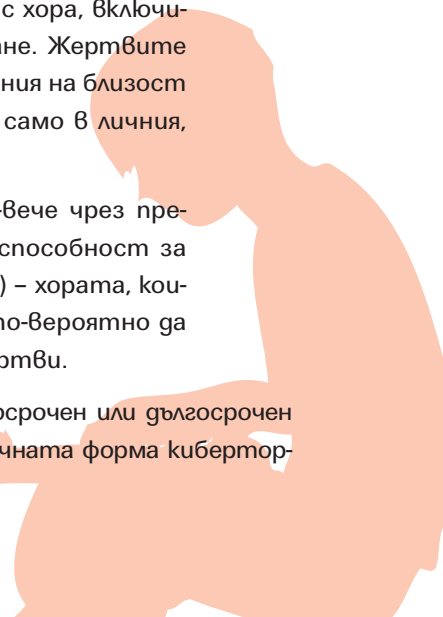
- ❑ В някои случаи жертвите бягат от училище или направо отказват да ходят там.
- ❑ Понякога жертвите се озлобяват от преживения тормоз и се превръщат в жертва-агресор, тоест те търпят агресията на по-силните от тях и после „си го изкарват“ на по-слабите и беззащитните.
- ❑ При преживяване на тежък тормоз или кибертормоз някои деца стигат до опити за самоубийство. Част от тях са успешни!

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

Основни дългосрочни последствия са:

- ❑ повишен риск от емоционални разстройства, като депресия и тревожност;
- ❑ влошена способност изобщо да се общува с хора, включително и в сферата на интимното общуване. Жертвите на тормоз много трудно създават отношения на близост и на доверие, което може да е проблем не само в личния, но и в професионалния живот;
- ❑ риск от предаване през поколенията (най-вече чрез предаване на собствената неувереност и неспособност за справяне със ситуация на агресия и тормоз) – хората, които са били обект на тормоз в училище, е по-вероятно да имат деца, които на свой ред да бъдат жертви.

Независимо дали разглеждаме тормоза в краткосрочен или дългосрочен план, трябва да сме наясно, че тормозът (и специфичната форма кибертор-



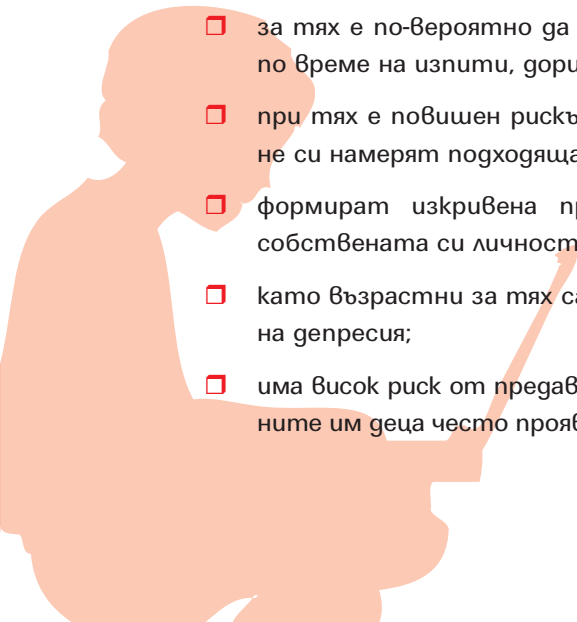




моз) оставят у жертвите трайни следи, които при неблагоприятни условия лесно може да се превърнат в сериозни душевни, емоционални и психически травми.

## Последствия за мъчителите

- ❑ свикват да нарушават правилата на поведение не само в училище, но обикновено и вкъщи, на улицата, на всякакви обществени места;
- ❑ голяма е вероятността да имат проблеми с полицията не само в юношеска възраст, но и като възрастни, тъй като агресивността често се запазва като стабилна тенденция в поведението;
- ❑ имат трудности при създаването на нормални, пълноценни взаимоотношения с връстниците си;
- ❑ голяма част от тях приемат света като грубо, безкомпромисно място, където не е важно да бъдеш приет, да получаваш и да даваш доверие, близост, разбиране и подкрепа; остават ограничени в модела на налагане-подчиняване и отношението им към другите се основава на недоверие и очакване за враждебност или провокация;
- ❑ за тях е по-вероятно да употребяват алкохол, да мамят по време на изпити, дори да носят оръжие в училище;
- ❑ при тях е повишен рискът да не завършат училище и да не си намерят подходяща работа;
- ❑ формират изкривена представа за значимостта на собствената си личност;
- ❑ като възрастни за тях са характерни по-високи равнища на депресия;
- ❑ има висок риск от предаване през поколенията – собствените им деца често проявяват високо равнище на агресия;





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

Парадоксално се оказва, че част от последиците от тормоза (и особено от дългосрочните) са еднакви при мъчителите и жертвите. Такива са например податливостта към депресия, трудността да се формират пълноценни отношения с другите, вероятността за предаване през поколенията и т.н. Повече от очевидно е, че трябва да се опитаме да окажем навременна помощ на всички, засегнати от тормоз, и да се постараем да изведем децата си от този омагьосан кръг на повтарящо се насилие и страдание.





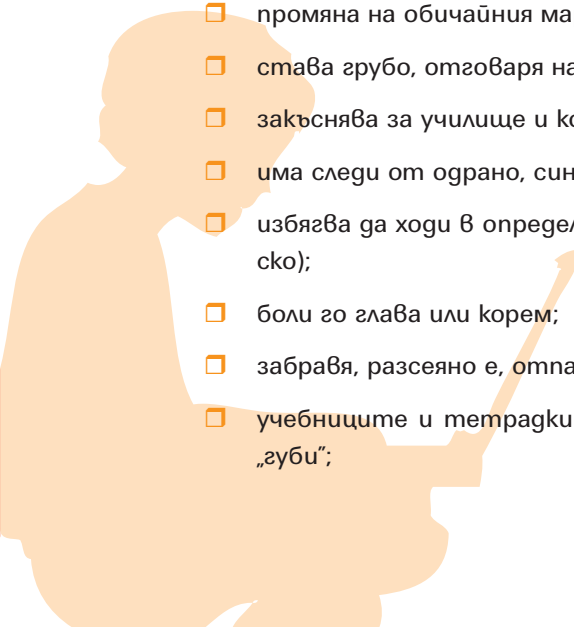
### 3. КАК ДА РАЗПОЗНАЕТЕ, ЧЕ ВАШЕТО ДЕТЕ ПРЕЖИВЯВА ТОРМОЗ?

Съществуват някои външни признаци, които могат в някаква степен да показват „предразположено“ ли е едно дете да се превърне в потенциална жертва. За да получите целия списък, потърсете пълната брошура на УНИЦЕФ за родители по проекта за превенция на тормоза в училище.

#### **Признаци, които показват, че детето може да е жертва на насилие в училище**

Деца има твърде много причини да не споделят с родителите си или други възрастни, че преживяват тормоз. Ето обаче няколко признака, които показват, че с детето вероятно се случва нещо и е възможно то да е обект на „класически“ тормоз:

- често е уморено, раздразнено, плаче, сънят му е нарушен, липсва му апетит;
- намаляват контактите му с други деца, в социална изолация е;
- нощни кошмари и дори напакване, особено при по-малките;
- промяна на обичайния маршрут до училище и обратно;
- става грубо, отговаря на забележки;
- закъснява за училище и когато се прибира от училище;
- има следи от ограно, синини, скъсани грехи;
- избягва да ходи в определени часове (например по физическо);
- боли го глава или корем;
- забравя, разсеяно е, отпаднало;
- учебниците и тетрагките му бързо се износват или ги „губи“;



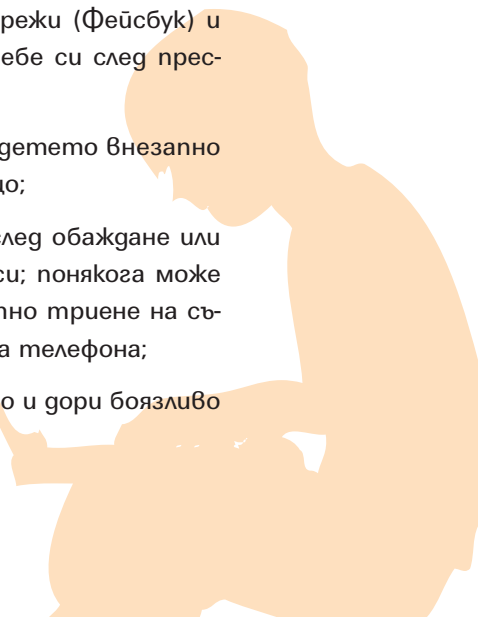


- страхува се от внезапни шумове, тъмно, физически контакт;
- нервно е, гризе си ноктите, има тикове, започва да заеква;
- разваля си оценките в училище;
- не му стигат парите.

### **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 разгрознително настроение. От друга страна има и някои по-специфични признаци:

- рязка смяна в настроението след използване на интернет – детето може да изглежда разстроено, нервно или уплашено;
- внезапно спиране на компютъра или излизане от интернет;
- пълно нежелание от страна на детето да се обсъжда дори най-общо за какво е говорило с другите или какво пишат за него другите в чата, социалните мрежи (Фейсбук) и т.н., както и затваряне на детето в себе си след престой в интернет;
- някой се обажда по мобилния телефон и детето внезапно затваря, често дори без да е казало нищо;
- 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;
- 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 ТОРМОЗ И КИБЕРТОРМОЗ?

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

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

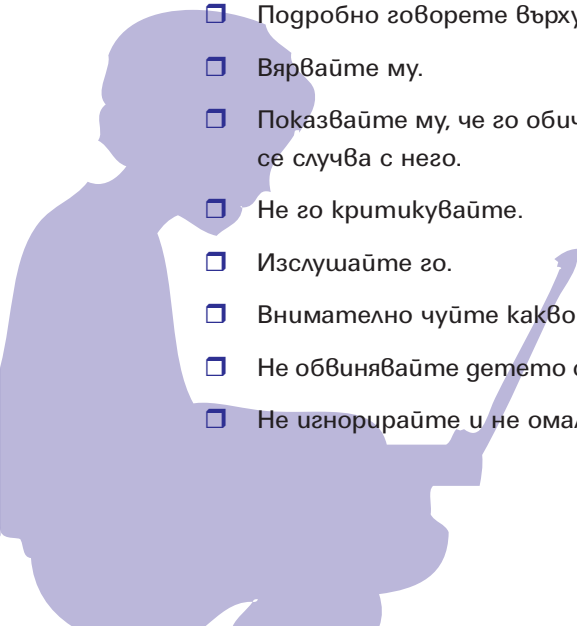
Ако разберете, че детето ви е обект на тормоз, постарайте се да следвате три стъпки:

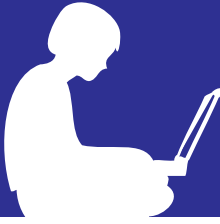
1. Говорете с детето.
2. Потърсете съдействие от училището.
3. Помогнете на детето си да даде отпор на тормоза.

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

### Стъпка 1: Говорете с детето

- Подробно говорете върху всеки аспект на проблема.
- Вярвайте му.
- Показвайте му, че го обичате и ви е грижа за това, което се случва с него.
- Не го критикувайте.
- Изслушайте го.
- Внимателно чуйте какво ви казва то за тормоза.
- Не обвинявайте детето си за това, което му се е случило.
- Не игнорирайте и не омаловажавайте проблема.





- Отделете време да поразсъждавате по проблема.
- Не го подтиквайте да отговаря на насилието с насилие.
- Покажете съпричастност към детето си.

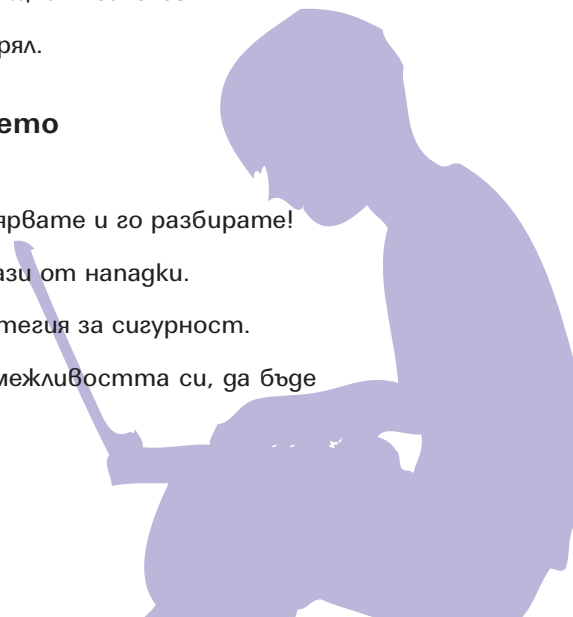
## Стъпка 2: Потърсете съдействие от училището

В никакъв случай не отивайте да се саморазправяте с децата, които са тормозили вашето дете! Също така не бързайте веднага да търсите контакт с родителите им. Отговорност на училището е да се проведат нужните разговори с децата, които са извършили насилие, и с родителите им.

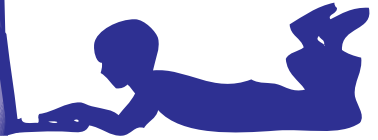
- Говорете с класния ръководител.
- По време на разговора се старайте да контролирате емоциите си и да говорите по същество.
- Мислете за доброто не само на вашето дете, но и на другите ученици.
- Ако тормозът продължи, поискайте да се организира среща с родителите на детето, което извършва насилието, но непременно в присъствието на класния или класните ръководители.
- Потърсете съдействие от училищния психолог.
- Проследете дали тормозът е спрял.

## Стъпка 3: Помогнете на детето си да гаде отпор на тормоза

- Покажете на детето си, че му вярвате и го разбирате!
- Дайте му съвет как да се предпази от нападки.
- Изговорете заедно някаква стратегия за сигурност.
- Помогнете му да преодолее срамежливостта си, да бъде уверено, да отстоява себе си.







- Окуражавайте детето си.
- Давайте му поводи да се чувства ценно.
- Помогнете на детето си да се запознае с други деца и да създаде нови приятелства извън училище.
- Окуражавайте детето си да установява контакти с добронамерени деца в класа.





ö ñ ÿ ÿ (X) (X) (X) (X) D \* P |





## 5. 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 дъга 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 гразнещо 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

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

- 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 по-бързо 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 вземайте 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 гръжете сметка за използвания интернет жаргон. В интернет често се използва специфичен език, който може да изглежда неразбираем, безсмислен, абсурден, неправилен, обидящ 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 гуми 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**

Съдействието от училището, което е необходимо да потърсите, е точно като описаното по-горе за обичайните форми на тормоз. Има, разбира се, и специфични особености, на които трябва да се обърне внимание.

- 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 ес-месите или обажданията, ако има заплахи – какво точно гласят.
- Пойскайте 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 гоставчик.



- 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.

Ако се окаже, че тормозещият чрез интернет или чрез мобилен телефон е от училището на вашето дете, тогава се прилагат стъпките и действията, предвидени за обичайните прояви на тормоз. Ако обаче е страничен човек, особено непознат възрастен, със ситуацията трябва да се справят компетентните органи, разбира се, с ваше съдействие и взимане на неагресивни предпазни мерки от ваша страна.

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

Начините, по които е добре да подкрепите детето си в случай на кибертормоз, са същите като при обичайните форми на тормоз. 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 отвърща 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 (при случаи на „класически“ тормоз, но и за някои от формите на кибертормоз): Дали тормозят детето ми, защото е слаб ученик, или му липс-



ват 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 гразнят;
- 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.





## 6. КАКВО КАРА НЯКОИ ДЕЦА ДА УПРАЖНЯВАТ ТОРМОЗ ВЪРХУ ДРУГИ?

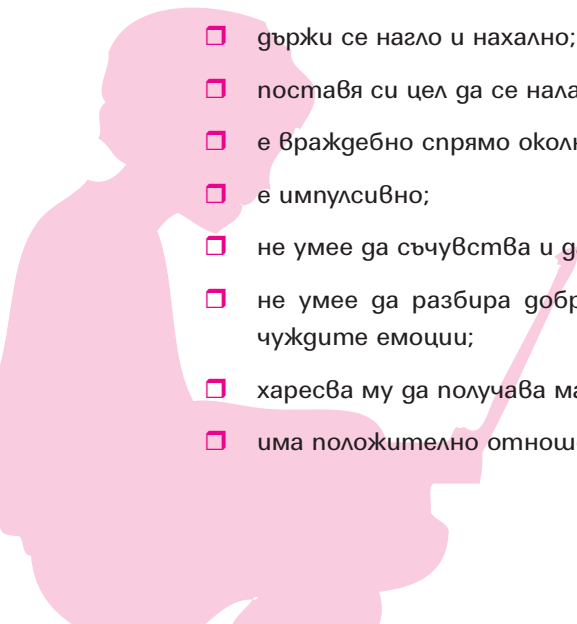
Деца, които тормозят други деца, често изобщо не осъзнават, че вършат нещо нередно, чак докато специално не им се обърне внимание, че поведението им е неприемливо. За тях е съвсем далечна и непозната мисълта да се поставят на мястото на другото дете и да се запитат какво ли изживява то в момента на тормоза. Приема се, че те имат нужда да се чувстват силни, да владеят положението, да контролират другите. Обикновено не изпитват угризения или вина.

Някои от мъчителите много бързо се ориентират кое и доколко е прието и са изключително изобретателни в начините да прикриват насилническото си поведение, да се правят, че нямат нищо общо, да се оплакват и да търсят защита и дори да изкарват себе си жертви.

Родителите често нямат представа за поведението на детето си в училище и не знаят, че самото то може да е агресивно към връстниците си. Още по-трудно е да се прецени дали едно дете упражнява кибертормоз.

Деца, които тормозят, често имат сходно поведение или черти на характера. Такова дете често:

- е агресивно (също така спрямо учители и родители);
- държи се нагло и нахално;
- поставя си цел да се налага, да доминира, да контролира;
- е враждебно спрямо околните;
- е импулсивно;
- не умее да съчувства и да съпреживява;
- не умее да разбира добре нито собствените си, нито чуждите емоции;
- харесва му да получава материални облаги;
- има положително отношение към себе си;





- ❑ е арогантно;
- ❑ гръмогласно се хвали с победите си, но тежко преживява неуспехите и като цяло е лош губещ (не умее да приема поражение);
- ❑ е физически силно.

Много е трудно да разберете дали вашето дете не прилага кибертормоз срещу някого. Все пак обръщайте внимание на изказвания в смисъл че детето ви (самò или с други) си прави майтапи или се шегува или прави нещо друго подобно спрямо други деца в интернет. Или че много забавно си е говорило с някого по телефона и го е стреснало суперсилно, като се е представило за друг човек или му е казало някаква измислена новина. Или пък че е качило снимки или клип в интернет, на който ясно се вижда колко тъп/смешен е едн-кой си от класа или от квартала. Всякакви подобни, може би съвсем случайно изпуснати реплики, са сигнал, че е добре да се поинтересувате точно с какво и по какъв начин се занимава детето ви в интернет и по телефона и дали не прекрачва границите на приемливото поведение.





## ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЕ

### Уважаеми родители,

Кибертормозът е ново явление, но със засилваща се тежест на последициите. Представяме ви данни от различни изследвания у нас и по света, които ще ви подкажат, че той по никакъв начин не бива да се подценява.

### Честота на кибертормоза

- 18% от учениците на възраст 13–16 години казват, че са били подложени на кибертормоз поне веднъж през последните няколко месеца, а 6% са споделили, че това им се е случило два или повече пъти. (*Kovalsky и др., 2005*)
- 11% от учениците са си признали, че са използвали кибертормоз срещу друг човек поне веднъж през последните няколко месеца, а 2% казват, че са го направили два или повече пъти. (*Kovalsky и др., 2005*)
- 19% от редовните потребители на интернет на възраст между 10 и 17 години споделят, че са участвали в някаква форма на онлайн агресия, като 15% са били агресори, 7% са били жертви, а 3% са били както агресори, така и жертви. (*Ybarra & Mitchell, 2004*)
- 17% от 6–11 годишните и 36% от 12–17-годишните съобщават, че някои са получавали заплахи или оскърбителни за тях неща чрез електронна поща, чат, интернет сайтове, чат стаи и текстови съобщения. (*Fight Crime: Invest in Kids, 2006*)
- 40% от анкетираните деца между 8 и 14 години в Англия признават, че са пострадали от откриваната самоличност в интернет – пароли, псевдоними – и така са били злепоставяни. (*Aftab, 2008*)
- Случаите на кибертормоз са се увеличили през последните години. В национално представително изследване, проведено през 2008 г. сред 10–17-годишни ученици, два



пъти повече деца и млади хора посочват, че са били жертви или извършители на онлайн тормоз в сравнение с 2003 г. (*Wolak, Mitchell, & Finkelhor, 2008*)

- ❑ Само 15% от анкетираните родители знаят какво е кибертормоз и как могат да се справят с него. (*Aftab, 2008*)
- ❑ 58% от анкетираните ученици от i-SAFE America (2008) са споделили, че не са казали на възрастен (родител или учител), защото не би могъл да им помогне.

У нас:

- ❑ 23% от учениците на възраст от 10 до 14 години казват, че са били подложени на кибертормоз поне веднъж през последната учебна година.
- ❑ При 14-годишните почти 1/3 от тормоза в училище става по мобилни телефони и през интернет.
- ❑ 13% от учениците са си признали, че са използвали кибертормоз срещу друг човек поне веднъж през последната година, а 3% казват, че им се случва да го правят всяка седмица.
- ❑ Най-честите форми на кибертормоз са: пускане на к्लюки през социални мрежи (56% от случаите); обидни обаждания по мобилен телефон (56%); заплашителни есемеси (49%); пускане на неприлични или фалшиви снимки (39%) и др.
- ❑ Почти половината от кибертормоза става чрез заплахи за саморазправа и насилие. Понякога те се превръщат в реалност.
- ❑ 37% от анкетираните деца между 10 и 14 години признават, че са пострадали от откраднатата самоличност в интернет или от това, че някой е дал телефонния им номер на друг.
- ❑ Едва 24% от децата „жертви“ са споделили, че са тормозени с учителите си. Най-често това се споделя с майката, но много малко от родителите и учителите знаят



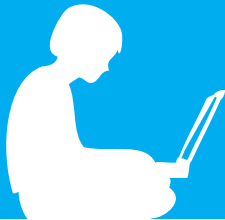
какво е кибертормоз и как могат да се справят с него.

- Цели 29% от децата казват, че не споделят с никого, че са тормозени.
- Само в 13% от случаите на споделен тормоз учителите са успели да помогнат с нещо. Най-често (58%) се намесват родителите.

*(Всички цитирани резултати са от изследването, проведено от екип на ДПБ с ръководител г-р Методи Коралов, с 1643 ученици от 3 до 7 клас в пет софийски училища през периода април-май 2010 г.)*

### **Жертвите и извършителите на кибертормоза**

- Момичетата два пъти по-често са и жертви, и извършители на кибертормоз. *(Kovalsky и др., 2005)*
- В 2/3 от случаите насилието се извършва в училище от съученици и само в 1/3 от случаите – от връстник от приятелската среда извън училище. *(Kovalsky и др., 2005)*. 54% от тормоза е от съученици от класа. *(Коралов, 2010)*
- 55% от жертвите на кибертормоза не знаят кой ги тормозил. *(Kovalsky и др., 2005)*
- Тийнейджърите, които са били жертви на кибертормоз, са по-често от непълни семейства, емоционално лабилни и с проблемно поведение. Те по-трудно контактуват с връстниците си. *(Sourander, 2008)*
- Причина за тормоза най-често е фактът, че детето е различно – по-слабо, изглежда или се държи странно, от друг етнос или дори просто, че е отличник. *(Коралов, 2010)*
- Жертвите на кибертормоз често страдат от соматични проблеми – главоболие, болки в корема, нарушения на съня. *(Sourander, 2008)*
- Всеки четвърти тормозен получава страхова невроза и не се чувства безопасно в училище. *(Sourander, 2008)*



- Колкото по-често децата са жертва на кибертормоз, толкова самооценката им е по-ниска. Децата, които са тормозени почти всеки ден, имат почти два пъти по-ниска самооценка от тези, които не са тормозени. Ако тормозът е прекратен ефективно, самооценката бързо се възстановява. (Коралов и др. 2010)

### Какви са най-честите методи за кибертормоз у нас

В нашето проучване ние разгледахме два вида кибертормоз – по мобилен телефон и през интернет.

КАКВО ПРАВЯТ ДЕЦАТА, КОИТО ТОРМОЗЯТ ДРУГИ ДЕЦА ПРЕЗ ИНТЕРНЕТ? (може и повече от един отговор)	ОБЩО
пращат заплашителни имейли	36
пращат имейли с неприятни или неприлични неща	36
пращат имейли с глупости	37
пускат клюки или слухове във Facebook или Skype	55
настройват другите деца срещу тях във форумите и чатовете	37
пускат фалшиви или неприлични снимки	34
пускат злобни клипчета в Youtube или на други места	27
представят се за тях пред други хора в интернет	33
друго	12
Липсват отговори от 3% от ИЛ.	





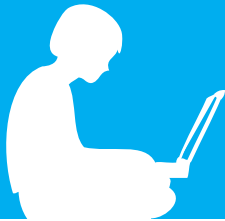
Основна форма на тормоз през интернет е пускането на клюку и слухове в социалните мрежи и чатовете. Този резултат потвърждава гледната точка, че тормозът през интернет често е вид продължение и разширение на индиректната форма на тормоз.

КАК ДЕЦА ТОРМОЗЯТ ДРУГИ ДЕЦА ЧРЕЗ МОБИЛЕН ТЕЛЕФОН? (може и повече от един отговор)	ОБЩО
працат заплашителни есемеси	42
працат есемеси с глупости	46
працат зловни клипчета или снимки	20
обаждат се и им говорят неприятни неща	50
обаждат се и се представят за някой друг	39
дават номера им на други хора	29
пускат есемеси или се обаждат от тяхно име на приятелите или родителите им	34
друго	12
<i>Липсват отговори от 4% от ИЛ.</i>	

### С кого споделят децата, когато са подложени на кибертормоз

Според едно телефонно проучване на деца и тийнейджъри (*Fight Crime: Invest in Kids, 2006*):

- 51% от децата до 12-годишна възраст и само 35% от тийнейджърите, които са били подложени на кибертор-



моз, са споделили с родителите си за това.

- 27% от децата до 12-годишна възраст и само 9% от тийнейджърите, които са били подложени на кибертормоз, са споделили с учител за това.
- 31% от децата до 12-годишна възраст и 72% от тийнейджърите, които са били подложени на кибертормоз, са споделили с приятелите си за това.
- 31% от децата до 12-годишна възраст и 35% от тийнейджърите, които са били подложени на кибертормоз, са споделили с брат или сестра у дома.
- 16% от децата и тийнейджърите, които са били подложени на кибертормоз, не са казали на никого.

У нас положението със споделянето е още по-лошо – едва 24% са споделили с учител за тормоза, а малко повече – с родителите (42%). Най-често децата казват за тормоза на свои връстници (40%), но най-страшното е, че броят на тези, които не казват на никого, е много по-висок от изследванията в други страни – 29% срещу 16%!

Не бихме могли да спрем кибертормоза, като отричаме новите технологии и си „крием главата в пясъка“. Адекватното отношение изисква да сме наясно с рисковете и с мерките, които са ефективни. Важно е да си съдействаме с училищната институция и да подкрепяме децата си, без да обвиняваме и осъждаме другите. Потърпевши от тормоза не са само жертвите, но и агресорите и страничните наблюдатели.

Разработени са различни програми за справяне с насилието между децата. Много от тях са предназначени за работа в училищна среда, но към все повече от тях се включва и работа по отношение на кибертормоза (както е и тук – съдържанието на брошурата, която държите в ръцете си, е част от по-големия проект за превенция на тормоза, започнат от УНИЦЕФ България през 2007 г. и наречен „Училище без насилие“). Но успехът на която и да е училищна политика срещу насилието между деца е немислим без подкрепата и помощта на вас, родителите, които сте основни носители на морални ценности за децата.



**УНИЦЕФ България**

П.К. 801

ул. „Фритъф Нансен“ №9, ет.4

София 1000

Телефон 02 9696 208

Факс 02 9696 209

[www.unicef.bg](http://www.unicef.bg)

unite for children

unicef 