

Два основні принципи батьків у протистоянні кібербулінгу

Готуючи ці матеріали, ми вибрали ракурс узагальнення через звернення до батьків, щоб цей матеріал зручніше було використовувати практичному психологу в його роботі з цією специфічною проблемою.

Загальні настанови батькам можна узагальнити 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 щодо телевізійного перегляду підлітки переважно не обговорюють з батьками свій досвід спілкування з медіа. Он-лайн 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 тими 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 виявленого 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 додатково 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 (вияв незадоволення, заборона користування) за те, що вона Вам довірилась. Дитина не винна в нападах інших на неї. Вона вже постраждала. Врешті, якщо Ви її не підтримаєте, 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 їм своє ім'я, адресу, телефон, берегти в секреті паролі тощо), розкажіть, як запобігати 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 нав'язування правил. Створюйте правила разом, домовляйтесь, укладайте конвенції.