

Модул 9. Справување со сајбернасилство во училиштата

Овој документ им обезбедува на едукаторите знаење и практични стратегии за ефикасно препознавање, превенција и справување со сајбернасилство во училишна средина.



**Co-funded by
the European Union**

Дефинирање и разбирање на сајбер-насилството

Младите луѓе на возраст од 15 до 24 години претставуваат најактивна демографска група во онлајн средини (Обединети нации, 2022). Иако дигиталната вклученост носи многу придобивки, таа истовремено ги изложува младите на ризици како што е онлајн насилството.

Сајбернасилството се случува во дигитални средини како социјални мрежи, игри и апликации, вклучувајќи закани, вербална агресија и понижување (UNICEF, 2024; WHO, 2022). Од 2018 година е во пораст, со 12% тинејџери кои вршат и 15% кои доживуваат сајбернасилство, со слична застапеност кај двата пола. Најчесто се јавува помеѓу 13 и 15 години.

Форми на сајбер-насилство

Сајбер-насилството се манифестира преку „флејминг“ (онлајн расправи со агресивен јазик), вознемирување со повторувачки пораки, сајберследење, омаловажување преку ширење лаги и фотографии, кражба на идентитет и исфрлање од заедницата (Cantone et al., 2015).

Посебни карактеристики

Сајбернасилството, слично на традиционалното насилство, е намерно и повторливо, но се одликува со анонимност, широк досег, 24/7 достапност, продолжување надвор од училиштето и можност за виралност (Campbell & Bauman, 2018).

Дигитална моќ и влијание

Разликите во дигиталната писменост можат да создадат нерамнотежа на моќта (OECD, 2019). Сајбер-насилството може да вклучува одмазничко порнографско материјал, споделување сексуални содржини без согласност, кражба на лозинки, создавање лажни профили и објавување клеветнички информации (WHO, 2022; UNICEF, 2024).

Важно е да се разбере дека сајбернасилството ретко се случува само по себе. Често се јавува заедно со традиционално насилство, вознемирување, насилство во врски, „секстинг“ и сајберследење (WHO, 2022; Campbell & Bauman, 2018). Решавањето на насилството во училиштето е клучно, бидејќи тоа е предиктор за други форми на насилство, вклучувајќи злоупотреба на интернет кај тинејџери (WHO, 2022).

Растојанието помеѓу насилникот и жртвата во онлајн средини го намалува чувството на емпатија кај насилникот, додека големината на потенцијалната публика, трајноста на содржината и лесното споделување ја зголемуваат нејзината штетност (Campbell & Bauman, 2018).

Чести митови за сајбер-насилството

Разбирањето на сајбернасилството бара отстранување на неколку распространети заблуди кои можат да ја попречат ефективната интервенција. Овие митови често водат кон несоодветни реакции или ги минимизираат сериозноста на проблемот. Според OECD (2019), во дискусиите за сајбернасилството сè уште постојат неколку погрешни претпоставки.

Мит: Сајбер-насилството е универзално разбрано

Реалност: И покрај медиумите, многумина возрасни и ученици не разбираат јасно што е сајбер-насилство, кои се неговите форми и колку е сериозно.

Мит: Се соочуваме со епидемија на сајбер-насилство

Реалност: Сајбер-насилството не е универзално и го засега само одреден дел од младите.

Мит: Сајбер-насилството директно предизвикува самоубиство

Реалност: Самоубиството е сложено и резултат на повеќе фактори. Сајбер-насилството може да влијае, но не е единствената причина.

Мит: Сајбер-насилството е почесто отколку класичното насилство.

Реалност: Традиционалното насилство е почесто, а сајбер-насилството добива повеќе внимание поради дигиталната природа и специфичните последици.

Мит: Сајбер-насилството е нормална фаза во развојот

Реалност: Сајбер-насилството не е нормално и неговото игнорирање го потценува штетното влијание.

Мит: Сајбер-насилниците се родени „лоши деца“

Реалност: Сајбер-насилниците често имаат лични тешкотии, тешкотии со емпатија, контрола на емоциите или претходни искуства како жртви..

Друг често распространет заблуд е дека исклучувањето на компјутерот или уредот може да го запре сајбер-насилството (OECD, 2019). Ова ја поедноставува проблематиката и ја игнорира социјалната реалност на дигиталните генерации. За младите денес, исклучувањето од дигиталните простори значи исклучување од социјалниот свет, што може да ја зголеми изолацијата и исклучувањето. Понатаму, штетната содржина може да продолжи да се шири и да предизвикува штета дури и кога жртвата е оф-лајн.

Препознавањето на овие митови е важно за наставниците при развивање ефективни стратегии за превенција и интервенција. Разбирањето на вистинската природа на сајбер-насилството им овозможува да ги поддржат и жртвите и насилниците и да создадат побезбедни дигитални средини за сите ученици.

Препознавање на симптомите и однесувањата кај сајбер-насилството

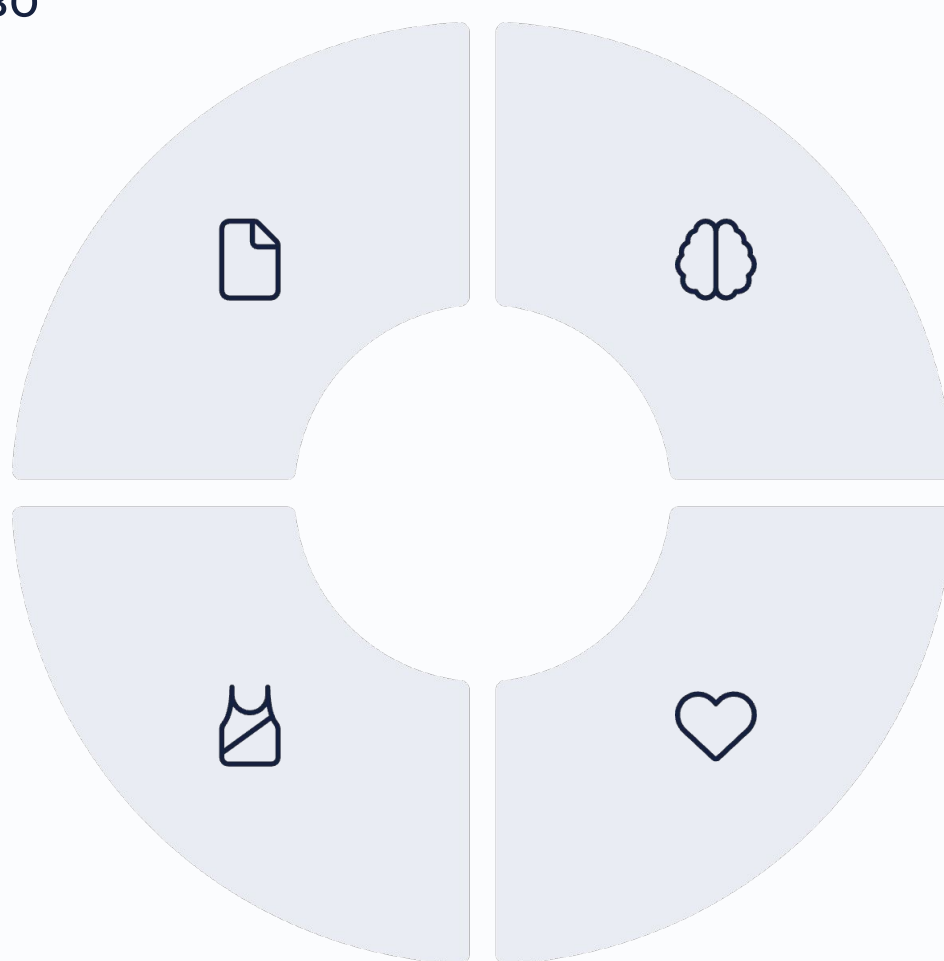
Последиците се сериозни: сајбер-насилството води до депресија, анксиозност, проблеми во однесувањето, нарушени социјални врски и дури и суицидални мисли. Неговото влијание може да биде посилно од класичното насилство, делумно поради ослободувањето на кочниците во он-лајн простор (насилниците зборуваат или споделуваат работи што во живо никогаш не би ги кажале).

Физички симптоми

Учениците изложени на сајбер-насилство често чувствуваат умор поради нарушен сон и имаат телесни симптоми како главоболки, болки во стомакот и гадење (UNICEF, 2024).

Промени во однесувањето

Жртвите можат да се повлечат, да отсутствуваат од училиште, да започнат со дрога или алкохол, да ризикуваат со опасно однесување, да покажуваат насилство и да имаат опаѓање на успехот во учењето (UNESCO, 2024; OECD, 2019).



Психички последици

Жртвите често имаат негативна слика за себе, сметајќи се за неспособни, неприфатливи или непосакувани, и доживуваат срам, страв, бес и пад на самопочитувањето (UNICEF, 2024).

Емоционални знаци

Губењето на интерес и мотивација, нервозата, анксиозноста, несигурноста, виновноста и осаменоста се чести емоционални реакции на искуствата со сајбер-насилство (UNICEF, 2024).

Според Министерството за здравство на САД (ASPA, 2019), одредени знаци укажуваат дека ученикот може да доживува сајбер-насилство при користење дигитални уреди:

- Забележливо зголемување или намалување на користењето на уредите
- Интензивни емоции при користење на уредите
- Кријат екрани или одбиваат да зборуваат за онлајн искуствата
- Избегнување социјални контакти
- Отстранување профили од социјалните мрежи
- Губење интерес за активности што порано ги сакале

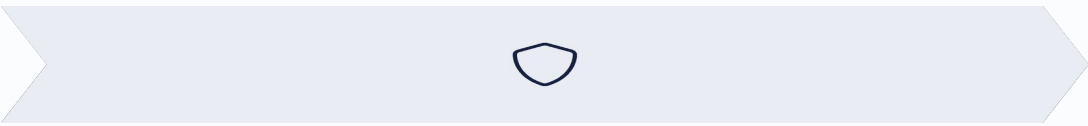
Сајбер-насилниците, во споредба со другите, покажуваат повеќе проблеми во однесувањето, емоционална контрола, врски со врсници и повисоки нивоа на стрес, анксиозност и депресија.

Ако забележите повеќе предупредувачки знаци дека ученик е вклучен во сајбер-насилство, првиот чекор е приватен разговор со него. Потоа разгледајте можност за вклучување на родителите.

Стратешки пристапи за интервенција при сајбер-насилство во училишна средина

Ефективното справување со сајбер-насилство бара стратегии засновани на докази, спроведени во и надвор од училницата. Пред нивна примена, наставниците треба да ги знаат клучните принципи според Светската здравствена организација (WHO, 2022): најчесто онлајн насилството врз деца доаѓа од врсници и познаници, а не од непознати; успешните интервенции ја поттикнуваат здравата комуникација и односи; и сајбер-насилството често се јавува заедно со традиционално насилство и други проблеми во однесувањето.

Еднократни интервенции, како поединечни презентации, не се ефикасни. Сеопфатните програми треба да ги земат предвид онлајн карактеристиките—анонимност, недостаток на надзор, голема публика и тешкотии за жртвите да се повлечат без изолација (UNESCO, 2020). Ефективните програми ја зголемуваат свеста, развиваат вештини за справување, учат емпатија, подобруваат комуникација, користат анкети за безбедност и градат силни односи ученик-наставник (Masoumi et al., 2024).



Активни превентивни мерки

Овие превентивни пристапи вклучуваат редовни дискусии во училница за соодветно онлајн однесување, правилата создадени од учениците (на пример, вклучување на исклучените, помагање на врсници што се жртви на насилство), поттикнување на набљудувачите да реагираат на штетно однесување, имплементирање модели како KiVa против насилство, користење техники за социјално-емоционално учење и организирање состаноци во круг за лични прашања.



Мерки за реакција на инциденти

Кога се појавуваат инциденти, примени соодветни санкции (без претерана авторитарност), зајакни ги социјалните вештини на жртвите, посредувај во конфликти со внимание на болката на двете страни, користи restorative практики што поттикнуваат размислување и реинтеграција, имплементирај методи на групна поддршка и користи техники на мотивациско интервјуирање кои изразуваат емпатија и истовремено охрабруваат промена на однесувањето.

Structural Elements of Effective Programs

- Користете повеќе стратегии и алатки за учење (видеа, игри, читање, дискусии)
- Обезбедете постојано повторување на содржините за спречување насилство за трајни резултати
- Вклучете игри на улоги за развивање соработка и интеракција меѓу врсниците
- Вклучете ја целата училишна заедница и родителите преку континуирани активности

Мерки за намалување на ризиците поврзани со он-лајн активности

Сајбер-насилството често се појавува заедно со други онлајн ризици што бараат посебни мерки за намалување на штетата. Наместо забрани, кои често не делуваат кај тинејџерите, наставниците треба да применуваат стратегии што ја признаваат дигиталната реалност и го намалуваат потенцијалното влијание (WHO, 2024). Овие мерки се однесуваат не само на сајбер-насилство, туку и на поврзани ризици како онлајн grooming и проблематично споделување сексуални содржини.



Превенција од манипулативно онлајн однесување

Разговарајте за законската возраст за согласност и зошто врски меѓу возрасни и деца се неприфатливи. Научете ги учениците за тактиките на манипулатори: заведување, изолација, подарување, предизвикување вина и понижување на семејството. Помогнете им да ги препознаат предупредувачките знаци, како премногу прашања за сексуални искуства или барање фотографии, и да развијат вештини за одбивање, барање помош и поддршка од врсници.



Безбедно споделување сексуални содржини

Објаснете им на учениците дека слики со интимна содржина треба да се споделуваат само со луѓе на кои им веруваат и никогаш под притисок или додека се под влијание. Истакнете значењето на информираната согласност и советувајте да не се прикажуваат приватни делови од телото или лицата. Поттикнете користење апликации со end-to-end енкрипција и нагласете дека никогаш не смее да се препраќаат добиени слики без јасна дозвола од лицето на сликата.

Препознавање на здрави и нездрави односи

Знаци на здрави односи

- Согласноста се почитува и редовно се применува
- Ветувањата се исполнуваат, а обврските се почитуваат
- Грешките се признаваат и се решаваат на конструктивен начин
- Во сите интеракции се покажува меѓусебно почитување
- Комуникацијата е отворена, искрена и поддржувачка
- Границите се поставени и се почитуваат

Прекумерна контрола врз активности, пријателства и разговори

- Претерана контрола врз активности, пријателства или комуникација
- Тешкотии со управување на лутина и бурни реакции
- Честа примена на вина и манипулативни техники
- Присуство на закани, заплашување или присила
- Изолација од пријатели, семејство или поддршка
- Игнорирање на граници и согласност

Educating Students About Responsible Technology Use

Технолошкиот напредок е неизбежен, па младите треба да се едуцираат за интернет-култура и одговорно дигитално граѓанство. Ефикасната сајбер-етика вклучува јасни цели, точни информации, практични примери и етички рамки за различни онлајн ситуации.

6hrs

Дневно користење интернет

Просечното дневно онлајн време на младите (WHO, 2022) ја нагласува потребата од дигитална писменост.

24/7

Достапност на содржини

За разлика од традиционалното, сајбер-насилството трае постојано и надвор од училиштето.

15%

Жртви на сајбер-насилство

Процент на адолесценти кои изјавиле дека биле жртви на сајбер-насилство, според студијата „Однесување поврзано со здравјето кај ученици на училишна возраст“.

Чекори за постигнување дигитална отпорност

Подучување на вештини за дигитална приватност

Објаснете кои информации не смее да се споделуваат онлајн (возраст, целосно име, локација на училиште, финансиски податоци) и воспоставете јасни правила за дигитално споделување.

Развивање критичко размислување

Охрабрете ги учениците да го анализираат онлајн материјалот, проверувајќи го изворот, целта на содржината, авторитетот на авторот, разликата помеѓу факти и мислења и присуството на емоционална манипулација.

Истакнување дигиталната трајност

Објаснете им на учениците дека сè што се поставува на интернет може на крајот да стане јавно, без разлика на поставките за приватност или обидите за бришење.

Објаснете ги мотивите зад он-лајн однесувањето

Објаснете ги психолошките причини за онлајн агресија: лутина, анонимност, недостаток на емпатиски сигнали, поттик од врсници, недоразбирања во комуникацијата и провоцирање.

Развивање дигитална самодоверба

Вклучете ги учениците во решавање дигитални предизвици, охрабрувајќи ги да ја преземат одговорноста за своето он-лајн искуство и да развиваат вештини за решавање проблеми.

Промовирајте барање помош како вообичаена навика

Научете ги учениците да побараат помош од доверливи возрасни при онлајн предизвици, истакнувајќи дека раното решавање на проблемите спречува нивно зголемување.

Психологија на он-лајн однесувањето

За ефективно справување со сајбер-насилство, наставниците треба да ги разберат психолошките фактори што влијаат на онлајн однесувањето. Дигиталната средина создава специфични услови кои значително го менуваат начинот на кој луѓето, особено младите, комуницираат со другите. Ова разбирање им помага на наставниците да развијат поцелни и ефективни интервенции.



Ефект на он-лајн ослободување од сопствени ограничувања

Психолошки феномен каде луѓето се однесуваат поинаку онлајн отколку лице в лице, споделувајќи работи што инаку не би ги кажале (Suler, 2004). Ова објаснува зошто љубезни ученици понекогаш вршат штетно онлајн однесување.



Анонимност и идентитет

Он-лајн анонимноста им дозволува на учениците да пробуваат различни улоги, што може да биде развојно корисно, но истовремено намалува одговорност и поттикнува ризично однесување.



Пречки за емпатија

Дигиталната комуникација го нема невербалниот јазик што поттикнува емпатија, па сајбер-насилниците често не ја сфаќаат штетата од своите постапки. Тие покажуваат пониска афективна и когнитивна емпатија (Zych et al., 2019).



Ефект на публика

Големата онлајн публика може да го поттикне лошото однесување, бидејќи учениците бараат потврда, лајкови или социјален статус. Овој „сценски“ ефект на социјалните мрежи ја интензивира штетната интеракција, додека насилниците добиваат поддршка и охрабрување од врсниците.



Проблеми со контрола на емоции

Учениците кои вршат сајбер-насилство често имаат тешкотии со контрола на емоции. Брзината на онлајн комуникацијата овозможува импулсивни реакции без време за смирување, како што би се случило при лично комуницирање..



Циклус на виктимизација

Многу сајбер-насилници самите биле жртви. Овој циклус ја нагласува важноста да се третираат и двете страни во инцидентите, наместо едноставно да се означуваат учениците како „насилници“ или „жртви“.

Разбирањето на овие психолошки фактори им помага на наставниците да се издигнат над едноставните „добро дете/лошо дете“ приказни. Наместо тоа, тие можат да сфатат дека однесувањето поврзано со сајбер-насилство често произлегува од сложени психолошки потреби, развојни предизвици и влијанија од околината. Овој пристап овозможува поемпатични и поефективни интервенции кои ги адресираат корените на проблемот, а не само симптомите.

При дискусии за онлајн однесување со учениците, вклучете ги овие психолошки сознанија за да им помогнете да ги разберат своите дигитални постапки и реакции.

Заеднички пристапи со родители и полиција

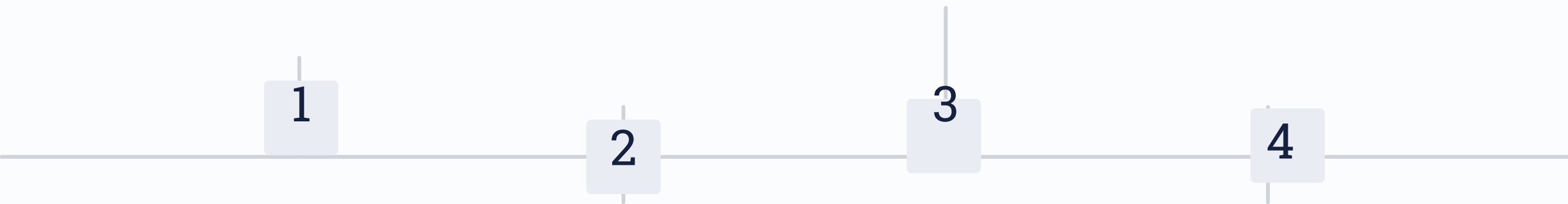
Во сериозни случаи на сајбер-насилство е потребна координирана акција меѓу наставници, родители и понекогаш органите на редот. Често улогите не се јасно дефинирани, што ја отежнува соработката (Broll, 2014). Јасно поставени улоги и комуникациски канали се клучни за ефективно справување со вакви инциденти.

Фаза на превенција

Наставниците и родителите заедно поставуваат јасни граници и ги водат децата во онлајн средината. Двете страни се одговорни за едукација за дигитална писменост и соодветно следење на онлајн активностите.

Засилена реакција

При продолжено или сериозно сајбер-насилство се вклучуваат советници или администратори, се користат дополнителни ресурси и се применуваат формалните училишни правила.



Рана интервенција

Кога се појавуваат предупредувачки знаци, наставниците и родителите ги споделуваат загриженостите и координираат конзистентен одговор дома и во училиште. На оваа фаза се започнува и со документација на инцидентите.

Надворешни институции

Во случаи кои вклучуваат закани, опсежно вознемирување или илегални активности, може да се побара помош од органите на редот. Училиштата треба да имаат јасни протоколи за тоа кога и како да се вклучат надворешните институции.

Улоги и одговорности во заедничките интервенции

Засегнати страни	Примарни одговорности	Заеднички акции
Родители	Следете го онлајн животот на детето; обезбедете безбедна средина за откривање; воспоставете јасни граници; бидете отворени за нови сознанија, со критичко разбирање на ризиците.	Споделувајте информации со наставниците, поддржувајте училишни пораки дома, учествувајте во програми за дигитално граѓанство и запознајте се со пријавување инциденти.
Наставници	Следете ги новостите во литературата и технологијата; информирајте родители и ученици; спроведувајте превентивни програми; препознавајте предупредувачки знаци; документирајте инциденти..	Споделувајте загриженост со родители и администратори, потенцирајте ги сериозните случаи , олеснете комуникација и спроведувајте интервенции во училница.
Спроведување на законот	Следете ги ризиците за учениците, анализирајте ситуации, спроведувајте интервенции и познавајте ги релевантните закони.	Контактирајте со училишната администрација, давајте насоки за правни граници, реагирајте навремено на сериозни пријави и учествувајте во училишни програми кога е соодветно.

Case Study: Implementing a Whole-School Approach

This case study examines how schools can implement integrated strategies that address cyberbullying at multiple levels simultaneously.



Implementation Timeline

Phase 1: Assessment (1-2 months)

- Conduct school climate survey including cyberbullying questions
- Review existing policies and procedures
- Establish baseline data on incidents
- Form a digital citizenship committee with diverse stakeholders

Phase 3: Implementation (Ongoing)

- Launch awareness campaign for all stakeholders
- Begin classroom curriculum implementation
- Conduct staff training sessions
- Initiate parent education program
- Activate student leadership initiatives

Phase 2: Planning (2-3 months)

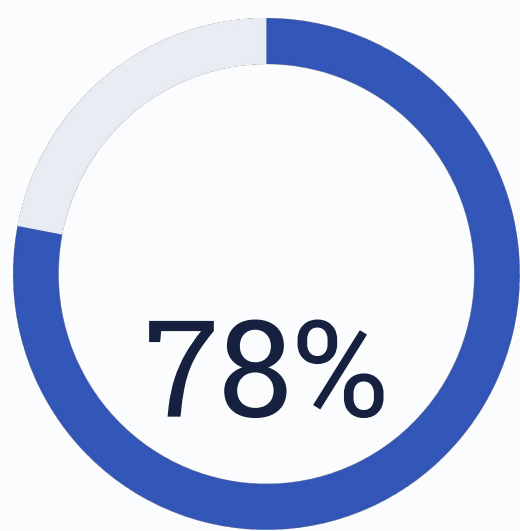
- Develop comprehensive policy addressing prevention, intervention, and follow-up
- Create curriculum integration plan across grade levels
- Design professional development sequence
- Establish reporting mechanisms and response protocols

Phase 4: Evaluation & Refinement (Annual)

- Collect data on program effectiveness
- Gather feedback from all stakeholder groups
- Review and update policies and procedures
- Adjust implementation based on emerging needs

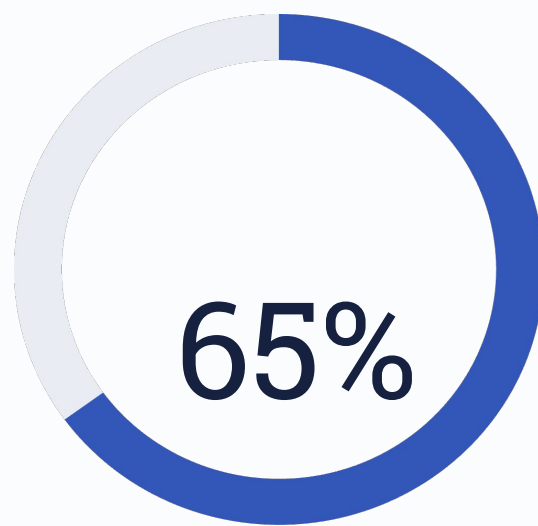
Дигитална отпорност: од заштита до градење самодоверба

Иако спречувањето на сајбер-насилство е важно, подеднакво значајно е развивањето на дигиталното градење самодоверба кај учениците — способноста ефективно да се справуваат со он-лајн предизвици и да се опоравуваат од негативни искуства. Дигиталната отпорност означува премин од пристапи насочени на заштита кон стратегии за градење самодоверба, кои ги опремуваат учениците со вештини да успеваат во дигиталната средина и покрај неизбежните предизвици.



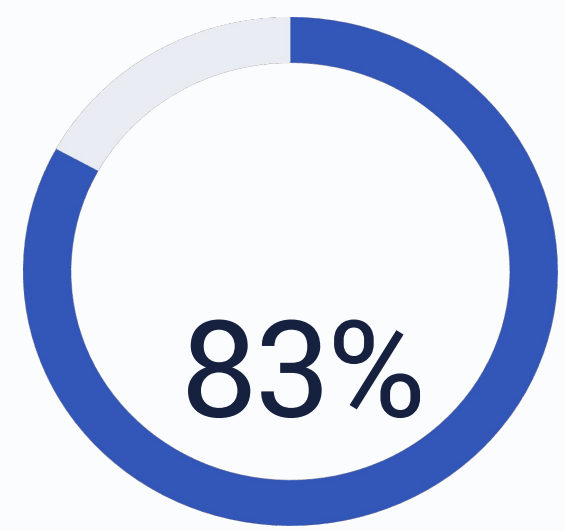
Стапка на опоравување

Процент на ученици кои успешно се опоравуваат од искуства со сајбер-насилство кога имаат развиени вештини за дигитална отпорност.



Намалување на ризикот

Намалена веројатност за повторна виктимизација кај учениците кои развиваат силни способности за дигитална отпорност.



Јакнење самодоверба

Зголемена самодоверба кај учениците при справување со онлајн предизвици по учеството во програми за дигитална отпорност.

Стратегии во училницата за градење дигитална отпорност

Учење базирано на сценарија: Презентирајте реални дигитални предизвици и водете ги учениците низ процесите на решавање проблеми, постепено зголемувајќи ја сложеноста како што се развиваат вештините.

Практики за рефлексција: Поттикнувајте редовно размислување за дигиталните искуства преку водење дневник, дискусии на час или креативни проекти што обработуваат онлајн интеракции.

Менторство од врсници: Воспоставете програми каде што постарите или дигитално посигурните ученици ги поддржуваат врсниците во развивање вештини за он-лајн навигација.

Позитивен пристап кон неуспех: Создадете безбедни простори каде учениците можат да прават грешки онлајн и да учат од нив без сериозни последици.

Проекти за дигитално граѓанство: Вклучете ги учениците во креирање ресурси, кампањи или алатки што промовираат позитивно он-лајн однесување кај нивните врсници.

Дигиталната отпорност претставува премин од традиционалните пристапи за спречување на сајбер-насилство, пренесувајќи фокус од само заштита кон развивање вештини што им овозможуваат на учениците самоуверено да се справуваат со дигиталните предизвици.

Заклучок: Создавање побезбедни дигитални средини

За ефективно справување со сајбер-насилство е потребен повеќеслоен пристап што ги комбинира разбирањето, превенцијата, интервенцијата и соработката. Со развојот на дигиталните технологии, наставниците имаат клучна улога во создавање безбедни и одговорни он-лајн средини за младите.

Сеопфатно разбирање

Ефективното справување со сајбер-насилство започнува со препознавање на неговите специфичности—анонимност, голема публика, достапност 24/7 и ризик од ширење на содржина. Свесноста дека сајбер-насилството ретко се јавува само, туку често се поклопува со традиционално насилство и други проблематични однесувања, овозможува поцелни интервенции.

Пристапи засновани на докази

Истражувањата постојано покажуваат дека интервенциите со еднократна изложеност се неефикасни. Наместо тоа, сеопфатните програми што вклучуваат повеќе стратегии за учење, повторено изложување, играње улоги и вклучување на целото училиште даваат подобри резултати. Овие пристапи треба да се однесуваат и на превенцијата и на интервенцијата, а воедно да ја развиваат дигиталната отпорност кај учениците.

Фокус за развој на вештини

Ефикасната превенција на сајбер-насилство бара развој на вештини како решавање проблеми, самоувереност, емпатија, контрола на емоции, решавање конфликти, барање помош и интервенција како сведок, кои помагаат за справување и со други он-лајн ризици..

Соработка во одговорите

Наставници, родители, администрација и понекогаш полиција, мора да соработуваат со јасни улоги и канали за комуникација, обезбедувајќи конзистентен одговор и соодветна ескалација во сериозни случаи.

Клучни препораки за едукаторите

1. Едукација за дигитално граѓанство во наставен план, место да се третира како одделна тема
2. Воспоставете јасни насоки за пријавување и реагирање на инциденти на сајбер-насилство
3. Развивање дигиталната отпорност на учениците преку креирање сценарија и практики на рефлексција
4. Вклучување родители, редовна комуникација и едукативни можности за безбедноста на интернет
5. Одржувајте ажурирано знаење за дигиталните платформи и новите онлајн ризици
6. Создадете училница каде учениците ќе се чувствуваат удобно да разговараат за он-лајн предизвиците
7. Применувајте стратегии за превенција однапред и интервенции кога веќе се појави проблем.
8. Обезбедете поддршка и на жртвите, и на насилниците.