

Modulul 9. Abordarea cyberbullying-ului în școli

Acest document oferă profesorilor cunoștințe și strategii practice pentru a identifica, preveni și aborda eficient cyberbullying-ul în mediile școlare.



**Co-funded by
the European Union**



Definirea și înțelegerea cyberbullying-ului

Tinerii cu vârste cuprinse între 15 și 24 de ani reprezintă cea mai activă categorie demografică în mediile online (Organizația Națiunilor Unite, 2022). Deși implicarea digitală oferă numeroase beneficii, expune, de asemenea, tinerii la riscuri precum violența online.

Cyberbullying se referă în mod specific la bullying-ul care are loc în medii digitale precum rețelele sociale, platformele de jocuri și alte aplicații (UNICEF, 2024). Acesta implică amenințări, agresiune verbală, ostilitate și umilire (OMS, 2022). Studiul Comportamentul privind sănătatea la elevii de vârstă școlară, realizat în 44 de țări, a raportat că cyberbullying-ul a crescut din 2018, aproximativ 12% dintre adolescenți raportând că au făcut cyberbullying altora și 15% raportând că au fost victime ale cyberbullying-ului, producându-se relativ egal între sexe. Cyberbullying-ul atinge, de obicei, un vârf între 13 și 15 ani, mai târziu decât bullying-ul tradițional (OMS, 2022).

Forme de cyberbullying

Cyberbullying-ul se manifestă sub formă de flaming (dispute online cu limbaj agresiv), hărțuire prin mesaje repetitive, cyberstalking, denigrare prin răspândirea de minciuni și fotografii, furt de identitate și ostracizare (Cantone et al., 2015).

Caracteristici distincte

Deși cyberbullying-ul împărtășește caracteristici cu bullying-ul tradițional (intenționalitate, repetiție, dezechilibru de putere), acesta are aspecte unice: anonimatul, atingerea unui public vast, disponibilitatea 24/7, continuarea dincolo de orele de școală și potențialul ca, conținutul să devină viral (Campbell & Bauman, 2018).

Dinamica puterii digitale

Disparitățile în alfabetizarea digitală pot crea dezechilibre de putere (OCDE, 2019). Cyberbullying-ul poate include pornografie de răzbunare, sexting fără consimțământ, furt de parole, crearea de profiluri false și postarea de informații defăimătoare (OMS, 2022; UNICEF, 2024).

Este crucial să înțelegem că cyberbullying-ul rareori apare izolat. Acesta coincide adesea cu bullying-ul tradițional, hărțuirea, violența în relații, sexting-ul și cyberstalking-ul (OMS, 2022; Campbell & Bauman, 2018). Abordarea bullying-ului în școală este esențială, deoarece este un indicator al altor forme de violență, inclusiv comportamentul abuziv online la adolescenți (OMS, 2022).

The distance between the bully and the bullied in online environments allows the perpetrator to feel less empathy, while the potential audience size, content permanence, and ease of sharing amplify the impact (Campbell & Bauman, 2018).

Mituri comune despre cyberbullying

Înțelegerea cyberbullying-ului necesită demontarea mai multor concepții greșite prevalente care pot împiedica intervenția eficientă. Aceste mituri duc adesea la răspunsuri inadecvate sau minimizează gravitatea problemei. Conform OECD (2019), mai multe presupuneri false persistă în discuțiile despre cyberbullying.

Mit: Cyberbullying-ul este înțeles universal

Realitate: În ciuda acoperirii mediatice, mulți adulți și elevi nu au o înțelegere clară a ceea ce constituie cyberbullying-ul, a formelor sale diverse și a impacturilor sale grave.

Mit: Ne confruntăm cu o epidemie de cyberbullying

Realitate: Deși cyberbullying-ul este o preocupare serioasă, cercetările arată că afectează un anumit procent de tineri, mai degrabă decât să fie universal. Exagerarea prevalenței sale poate normaliza comportamentul.

Mit: Cyberbullying-ul cauzează direct suicidul

Realitate: Suicidul este complex, cu multiple factori contributivi. Deși cyberbullying-ul poate contribui la ideea suicidară, stabilirea unei cauzalități directe simplifică excesiv ambele probleme.

Mit: Cyberbullying-ul apare mai des decât bullying-ul tradițional

Realitate: Cercetările indică faptul că bullying-ul tradițional rămâne mai comun, deși cyberbullying-ul primește mai multă atenție mediatică și poate avea impacturi unice datorită naturii sale digitale.

Mit: Cyberbullying-ul este o fază normală de dezvoltare

Realitate: Cyberbullying-ul nu este o parte normală a creșterii. Desconsiderarea sa ca un comportament adolescentin tipic minimizează efectele sale dăunătoare și descurajează intervenția.

Mit: Cei care fac cyberbullying sunt copii "răi" prin natura lor

Realitate: Copiii care se implică în cyberbullying au adesea propriile lor lupte, inclusiv dificultăți cu empatia, reglarea emoțională sau experiențe de victimizare anterioare.

O altă concepție greșită comună este că simpla oprire a calculatorului sau a dispozitivului poate opri cyberbullying-ul (OECD, 2019). Acest lucru simplifică excesiv problema și ignoră realitatea socială a nativilor digitali. Pentru tinerii de astăzi, deconectarea de la spațiile digitale înseamnă deconectarea de la lumea lor socială, crescând potențial izolarea și excluderea. În plus, conținutul dăunător poate continua să circule și să provoace daune chiar și atunci când ținta este offline.

Recunoașterea acestor mituri este esențială pentru profesorii care dezvoltă strategii eficiente de prevenire și intervenție. Prin înțelegerea adevăratei naturi a cyberbullying-ului, profesorii pot sprijini mai bine atât victimele, cât și agresorii, creând în același timp medii digitale mai sigure pentru toți elevii.

Recunoașterea simptomelor și comportamentelor în cyberbullying

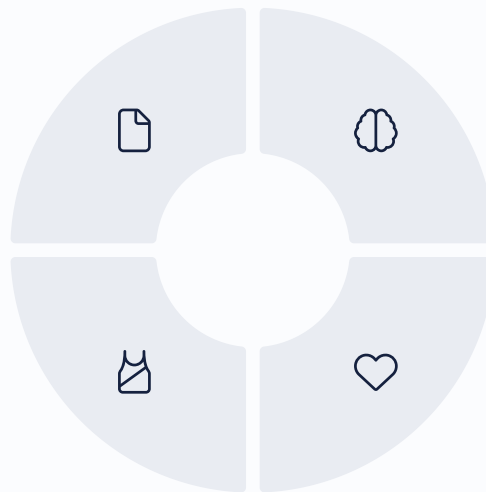
Consecințele sunt grave, deoarece cyberbullying-ul este asociat cu depresia, stresul, anxietatea, problemele de conduită, abuzul de substanțe, deteriorarea relațiilor sociale (Campbell & Bauman, 2018) și comportamentul suicidar. Unele studii sugerează că efectele dăunătoare ale cyberbullying-ului pot depăși pe cele ale bullying-ului tradițional, parțial datorită dezinhibiției online – agresorii spun sau distribuie lucruri online pe care nu le-ar face niciodată în persoană (Suler, 2004, cited in Campbell & Bauman, 2018).

Simptome fizice

Elevii care se confruntă cu cyberbullying pot prezenta oboseală din cauza perturbării tiparelor de somn și pot dezvolta simptome somatice, inclusiv dureri de cap, dureri de stomac și greață (UNICEF, 2024).

Modificări comportamentale

Victimele se pot izola, pot absenta de la școală, pot începe să consume substanțe, se pot implica în comportamente nesigure, pot afișa un comportament violent și pot arăta o scădere a performanței academice (UNESCO, 2024; OECD, 2019).



Impacturi mentale

Victimele dezvoltă adesea percepții negative despre sine, crezând că sunt proaste, inacceptabile sau nedorite. Ele experimentează în mod obișnuit rușine, frică, furie și o stimă de sine scăzută (UNICEF, 2024).

Semne emoționale

Pierderea interesului și a motivației, nervozitatea, anxietatea, insecuritatea, vina și singurătatea sunt răspunsuri emoționale comune la experiențele de cyberbullying (UNICEF, 2024).

Conform Departamentului de Sănătate și Servicii Umane din S.U.A. (ASPA, 2019), mai multe semne de avertizare indică faptul că un elev se poate confrunta cu cyberbullying, în special atunci când utilizează dispozitive digitale:

- Creștere sau scădere vizibilă a utilizării dispozitivului
- Răspunsuri emoționale puternice la utilizarea dispozitivelor
- Ascunderea ecranelor sau refuzul de a discuta experiențele online
- Evitarea interacțiunilor sociale
- Ștergerea conturilor de social media
- Pierderea interesului pentru activități anterior plăcute

În comparație cu non-agresorii, agresorii cibernetici demonstrează mai multe probleme de conduită, hiperactivitate, probleme de relaționare cu semenii, dificultăți de reglare emoțională și niveluri mai ridicate

Strategii de intervenție pentru cyberbullying în mediul școlar

Abordarea eficientă a cyberbullying-ului necesită strategii bazate pe dovezi, implementate atât în interiorul, cât și în afara mediului școlar. Înainte de a implementa orice tehnică anti-cyberbullying, profesorii ar trebui să înțeleagă mai multe principii cheie identificate de Organizația Mondială a Sănătății (WHO, 2022): majoritatea violenței online împotriva copiilor provine de la colegi și cunoscuți, mai degrabă decât de la străini; intervențiile eficiente abordează abilitățile de relaționare sănătoasă; și cyberbullying-ul apare de obicei alături de bullying-ul tradițional și alte comportamente problematice.

Intervențiile de expunere unică, cum ar fi prezentările ocazionale, se dovedesc inefficiente. În schimb, programele cuprinzătoare ar trebui să țină cont de caracteristicile mediului online, cum ar fi anonimatul, lipsa supravegherii adulților, potențialul unui public larg și dificultatea victimelor de a se retrage fără izolare socială (UNESCO, 2020). Programele eficiente sporesc conștientizarea elevilor, dezvoltă abilități de adaptare, oferă instruire în empatie, îmbunătățesc abilitățile de comunicare, utilizează sondaje de siguranță și stabilesc relații puternice elev-profesor (Masoumi et al., 2024).



Intervenții proactive

Aceste abordări preventive includ discuții regulate la clasă despre comportamentul online adecvat, reguli generate de elevi (de exemplu, includerea celor lăsați pe dinafară, ajutarea colegilor hărțuiți prin bullying), activarea martorilor pentru a se opune comportamentelor dăunătoare, implementarea unor modele precum anti-bullying-ul KiVa, utilizarea tehnicilor de învățare socio-emoțională și organizarea de întâlniri în cerc pentru preocupări personale.



Intervenții reactive

Atunci când au loc incidente, aplicați sancțiuni adecvate (nu excesiv de autoritare), consolidați abilitățile sociale ale victimelor, mediați conflictele abordând durerea ambelor părți, utilizați practici restorative care încurajează reflecția și reintegrarea, implementați metode de grup de sprijin și folosiți tehnici de interviu motivațional care exprimă empatie, încurajând în același timp schimbarea comportamentală.

Elemente structurale ale programelor eficiente

- Utilizarea mai multor strategii și instrumente de învățare (videoclipuri, jocuri, activități de lectură, discuții)
- Asigurarea unei expuneri repetate la conținut anti-bullying pentru un impact durabil
- Încorporarea jocurilor de rol pentru a dezvolta implicarea și interacțiunea elevilor
- Implicarea întregii comunități școlare și a părinților prin activități continue

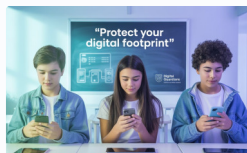
Strategii de reducere a riscurilor pentru riscurile online conexe

Bullying-ul cibernetic apare adesea alături de alte riscuri online care necesită abordări specifice de reducere a riscurilor. În loc să folosească mesaje prohibitive, care pot fi ineficiente în cazul adolescenților, profesorii ar trebui să implementeze strategii care recunosc realitățile digitale, minimizând în același timp potențialele daune (WHO, 2024). Aceste abordări abordează nu numai bullying-ul cibernetic, ci și fenomene conexe precum ademenirea online și sexting-ul problematic.



Prevenirea ademenirii

Includeți discuții despre legile privind vârsta consimțământului și de ce relațiile adult-minor sunt nepotrivite. Educați elevii despre tacticile de ademenire: seducție, izolare, oferirea de cadouri, inducerea vinovăției și denigrarea familiei. Învățați recunoașterea semnelor de avertizare, cum ar fi întrebările excesive despre experiențe sexuale și cererile de fotografii. Dezvoltați abilități de auto-afirmare pentru refuz, strategii de sprijin reciproc și comportamente de căutare a ajutorului.



Siguranța în sexting

Explicați că, dacă elevii aleg să partajeze imagini, ar trebui să le partajeze doar cu persoane de încredere și niciodată sub presiune sau în stare de ebrietate. Definiți clar consimțământul informat. Sfătuiți să nu includeți părți private sau fețe în fotografii. Recomandați utilizarea aplicațiilor de criptare end-to-end. Subliniați să nu partajați niciodată imaginile primite cu alții fără permisiunea explicită.

Recunoașterea relațiilor sănătoase vs. nesănătoase

Semnele relațiilor sănătoase

- Consimțământul este respectat și practicat în mod constant
- Promisiunile sunt respectate și angajamentele onorate
- Greșelile sunt recunoscute și abordate constructiv
- Respectul reciproc este demonstrat în toate interacțiunile
- Comunicarea este deschisă, onestă și de susținere

Semne de avertizare ale relațiilor nesănătoase

- Control excesiv asupra activităților, prietenilor sau comunicării
- Probleme serioase de gestionare a furiei sau reacții volatile
- Utilizarea frecventă a tacticii de vinovăție sau manipulare
- Prezența amenințărilor, intimidării sau coerciției
- Izolarea de prieteni, familie sau rețele de sprijin

Educarea elevilor privind utilizarea responsabilă a tehnologiei

Progresul tehnologic este de neoprit, iar accesul la el nu poate și nu trebuie să le fie refuzat tinerilor. Ceea ce face diferența este educarea elevilor despre cultura internetului și cetățenia digitală responsabilă. O educație eficientă în etica cibernetică include obiective clare, conținut precis, metode adecvate, studii de caz din viața reală și cadre etice pe care elevii le pot aplica în diverse situații online.

6hrs

Timpul zilnic online

Timpul mediu petrecut online zilnic de tineri (WHO, 2022), subliniind necesitatea unei educații digitale cuprinzătoare.

24/7

Disponibilitatea conținutului

Spre deosebire de bullying-ul tradițional, conținutul de cyberbullying rămâne accesibil continuu, extinzând potențial impactul dincolo de orele de școală.

15%

Victime ale cyberbullying-ului

Procentul de adolescenți care raportează că au fost victime ale cyberbullying-ului, conform studiului Health Behaviour in School-aged Children.

Pași pentru atingerea rezilienței digitale

Predarea abilităților de confidențialitate digitală

Discutați despre informațiile care nu ar trebui niciodată partajate online (vârsta, numele complet, locația școlii, informații financiare) și stabiliți limite clare pentru partajarea digitală.

Dezvoltarea gândirii critice

Încurajați elevii să pună sub semnul întrebării conținutul online, luând în considerare fiabilitatea sursei, scopul conținutului, acreditările autorului, distincția fapt vs. opinie și tehnicile de manipulare emoțională.

Accent pe permanența digitală

Ajutați elevii să înțeleagă că orice este încărcat pe internet poate deveni public în cele din urmă, indiferent de setările de confidențialitate sau de încercările de ștergere.

Explicarea motivațiilor comportamentului online

Discutați factorii psihologici: furia, anonimatul, lipsa indiciilor de empatie, căutarea aprobării de la egali și cultura trolling-ului.

Construirea încrederii digitale

Includeți elevii în găsirea soluțiilor la provocările digitale, împuternicindu-i să își asume responsabilitatea pentru experiențele lor online și să dezvolte abilități de rezolvare a problemelor.

Normalizarea căutării de ajutor

Învățați elevii să ceară ajutor de la adulții de încredere atunci când se confruntă cu provocări online, subliniind că abordarea timpurie a problemelor previne escaladarea.

Înțelegerea psihologiei comportamentului online

Pentru a aborda eficient bullying-ul cibernetic, profesorii trebuie să înțeleagă factorii psihologici care influențează comportamentul online. Mediul digital creează condiții unice care pot altera semnificativ modul în care indivizii—în special tinerii—interacționează cu ceilalți. Această înțelegere îi ajută pe profesori să dezvolte intervenții mai specifice și mai eficiente.



efectul dezinhibiției online

Fenomenul psihologic prin care oamenii se comportă diferit online față de modul în care s-ar comporta în persoană. Acest efect îi determină pe indivizi să spună sau să împărtășească lucruri digitale pe care nu le-ar exprima niciodată față în față (Suler, 2004). Înțelegerea acestuia ajută la explicarea motivului pentru care elevii altfel amabili s-ar putea angaja în comportamente online dăunătoare.



anonimatul și identitatea

Anonimatul perceput al spațiilor online permite elevilor să experimenteze cu diferite identități sau personaje. Deși acest lucru poate fi benefic din punct de vedere al dezvoltării, poate, de asemenea, reduce responsabilitatea și crește comportamentele de asumare a riscurilor. Elevii se pot simți deconectați de consecințele acțiunilor lor.



barierele empatiei

Comunicarea digitală nu are indicii nonverbale importante care declanșează, de obicei, empatia. Fără a vedea reacțiile imediate la cuvintele lor, agresorii cibernetic s-ar putea să nu înțeleagă pe deplin impactul acțiunilor lor. Cercetările arată că agresorii cibernetic obțin scoruri mai mici la măsurile de empatie afectivă și cognitivă (Zych et al., 2019).



efectul publicului

Potențialul unui public numeros online poate motiva comportamente negative, deoarece elevii caută validare, aprecieri sau statut. Acest aspect de "performanță" al rețelelor sociale poate escalada interacțiunile dăunătoare, deoarece autorii primesc întărire de la semenii.



provocări în reglarea emoțională

Elevii care se implică în bullying cibernetic demonstrează adesea dificultăți în reglarea emoțională. Imediatitatea comunicării online permite reacții impulsive fără o perioadă de calmare care ar putea apărea în interacțiunile față în față.



ciclul victimizării

Mulți agresori cibernetic au experimentat ei înșiși victimizarea. Acest ciclu subliniază importanța abordării ambelor părți ale incidentelor de bullying cibernetic, mai degrabă decât simpla etichetare a elevilor drept "agresori" sau "victime".

Atunci când discutați comportamentul online cu elevii, încorporați aceste perspective psihologice pentru a-i ajuta să înțeleagă propriile acțiuni și reacții digitale.

Abordări colaborative cu părinții și forțele de ordine

În cazurile grave de cyberbullying, un răspuns coordonat care implică profesori, părinți și, uneori, forțele de ordine devine necesar. Cu toate acestea, aceste relații nu sunt adesea clar definite, ceea ce face dificilă o coordonare eficientă (Broll, 2014). O abordare cuprinzătoare care stabilește roluri clare și canale de comunicare este esențială pentru abordarea incidentelor grave de cyberbullying.

Etapa de prevenire

Profesorii colaborează cu părinții pentru a stabili limite clare și a ghida copiii în lumea online. Ambele părți își asumă responsabilitatea pentru educația în alfabetizarea digitală și monitorizarea adecvată a activităților online.

Răspuns escaladat

Pentru cyberbullying persistent sau sever, consilierii școlari sau administratorii sunt implicați. Resurse suplimentare pot fi angajate și politicile școlare formale activate.

1

2

3

4

Intervenție timpurie

Atunci când apar semne de avertizare, profesorii și părinții comunică preocupările și coordonează răspunsuri consecvente în mediul familial și școlar. Documentarea incidentelor începe în această etapă.

Autorități externe

În cazurile care implică amenințări, hărțuire extinsă sau activități ilegale, poate fi necesar să se contacteze forțele de ordine. Școlile ar trebui să aibă protocoale clare pentru momentul și modul în care sunt implicate autoritățile.

Roluri și responsabilități în răspunsurile colaborative

Actor implicat	Responsabilități principale	Acțiuni colaborative
Părinți	Înțeleg viața online a copilului lor; oferă un mediu sigur pentru divulgare; monitorizează limitele adecvate; sunt deschiși la informații noi, menținând în același timp o conștientizare critică a riscurilor.	Împărtășesc informații relevante cu profesorii; întăresc mesajele școlii acasă; participă la programele școlare de cetățenie digitală; învață despre mecanismele de raportare.
Profesori	Rămân la curent cu literatura și tehnologia; oferă informații atât părinților, cât și elevilor; implementează programe de prevenire; recunosc semnele de avertizare; documentează incidentele.	Comunică preocupările părinților și administratorilor; știu când și cum să escaladeze cazurile grave; facilitează comunicarea părinți-școală; implementează intervenții la clasă.
Autoritățile de aplicare a legii	Rămân informați cu privire la riscurile potențiale pentru elevi; analizează situațiile raportate; stabilesc intervenții adecvate pentru a opri cyberbullying-ul; înțeleg legile și reglementările relevante.	Mențin contactul cu oficialii școlii; oferă îndrumări privind limitele legale; răspund prompt la rapoartele grave; participă la programele de educație școlară atunci când este cazul.

Studiu de caz: implementarea unei abordări la nivelul întregii școli

acest studiu de caz examinează modul în care școlile pot implementa strategii integrate care abordează cyberbullying-ul la mai multe niveluri simultan.

leadership

administrația școlii stabilește politici clare, alocă resurse și demonstrează angajament în abordarea cyberbullying-ului.

formarea profesorilor

tot personalul beneficiază de dezvoltare profesională continuă în ceea ce privește cetățenia digitală, recunoașterea cyberbullying-ului și strategiile de intervenție.

curriculum-ul la clasă

conținutul despre cetățenia digitală și anti-cyberbullying este integrat în toate materiile, mai degrabă decât tratat ca un subiect separat.

implicarea elevilor

programele de mentorat între elevi, inițiativele conduse de elevi și vocea tinerilor în dezvoltarea politicilor creează implicare și relevanță.

implicarea părinților și a comunității

atelierelor regulate, canalele de comunicare și proiectele colaborative extind prevenția dincolo de zidurile școlii.

Cronologia implementării

Faza 1: evaluare (1-2 luni)

- realizarea unui sondaj privind climatul școlar, incluzând întrebări despre cyberbullying
- revizuirea politicilor și procedurilor existente
- stabilirea datelor de referință privind incidentele
- formarea unui comitet de cetățenie digitală cu părți interesate diverse

Faza 2: planificare (2-3 luni)

- dezvoltarea unei politici cuprinzătoare care abordează prevenția, intervenția și urmărirea
- crearea unui plan de integrare a curriculum-ului pe niveluri de clasă
- proiectarea unei secvențe de dezvoltare profesională
- stabilirea mecanismelor de raportare și a protocoalelor de răspuns

Faza 3: implementare (în curs)

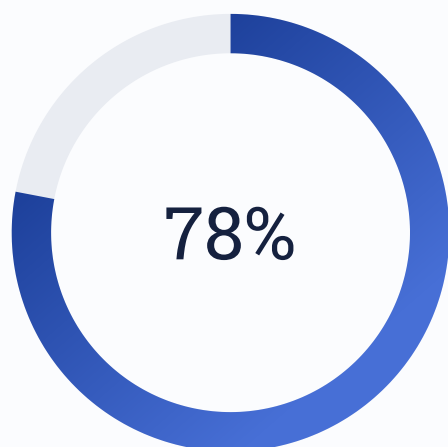
- lansarea unei campanii de conștientizare
- începerea implementării curriculum-ului la clasă
- desfășurarea sesiunilor de formare etc.

Faza 4: evaluare și rafinare (anual)

- colectarea datelor privind eficacitatea programului
- strângerea feedback-ului de la toate grupurile de părți interesate

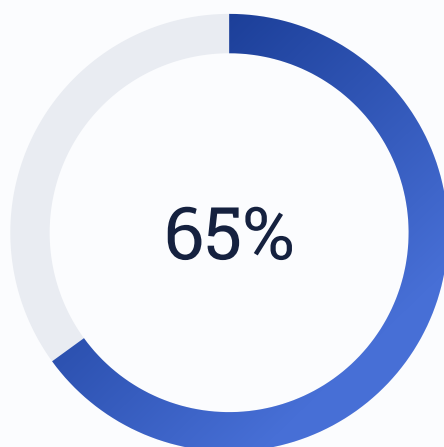
Reziliența digitală: De la prevenire spre împuternicire

În timp ce prevenirea cyberbullying-ului rămâne esențială, la fel de importantă este dezvoltarea rezilienței digitale a elevilor – capacitatea lor de a naviga eficient provocările online și de a se recupera după experiențe negative. Reziliența digitală reprezintă o schimbare de la abordările axate pe protecție la strategiile de împuternicire care îi echipează pe elevi cu abilități de a prospera în mediile digitale în ciuda provocărilor inevitabile.



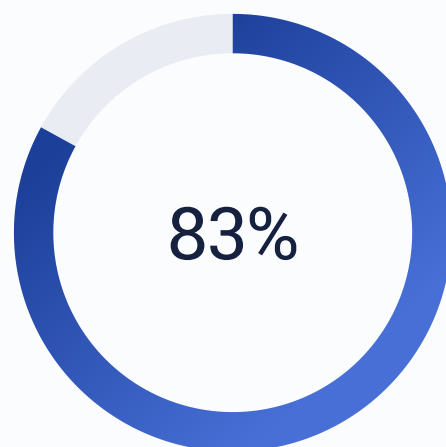
Rată de recuperare

Procentul de elevi care se recuperează eficient după experiențele de cyberbullying atunci când sunt echipați cu abilități de reziliență digitală.



Reducerea riscului

Probabilitatea scăzută de victimizare repetată pentru elevii care își dezvoltă capacități puternice de reziliență digitală.



Creșterea încrederii

Creșterea încrederii elevilor în navigarea provocărilor online după participarea la programe de reziliență digitală.

Strategii la clasă pentru a construi reziliența digitală

- **Învățare bazată pe scenarii:** Prezentați provocări digitale realiste și ghidați elevii prin procese de rezolvare a problemelor, crescând treptat complexitatea pe măsură ce abilitățile se dezvoltă.
- **Practici de reflecție:** Încurajați reflecția regulată asupra experiențelor digitale prin jurnalizare, discuții la clasă sau proiecte creative care procesează interacțiunile online.
- **Mentoratul de la egal la egal:** Stabiliți programe în care elevii mai mari sau mai încrezători digital îi sprijină pe colegi în dezvoltarea abilităților de navigare online.
- **Abordări pozitive față de eșec:** Creați spații sigure pentru elevi pentru a face greșeli online și a învăța din ele fără consecințe severe.
- **Proiecte de cetățenie digitală:** Angajați elevii în crearea de resurse, campanii sau instrumente care promovează comportamente online pozitive pentru colegii lor.

Reziliența digitală reprezintă o schimbare semnificativă față de abordările tradiționale de prevenire a cyberbullying-ului. În loc să se concentreze exclusiv pe protejarea elevilor de riscurile online – o sarcină din ce în ce mai imposibilă în lumea noastră conectată – abordările de construire a rezilienței echipează elevii cu abilitățile de a naviga în mediile digitale cu încredere, în ciuda provocărilor inevitabile.

Concluzie: crearea unor medii digitale mai sigure

Abordarea eficientă a cyberbullying-ului necesită o abordare multifacetică ce combină înțelegerea, prevenția, intervenția și colaborarea. Pe măsură ce tehnologiile digitale continuă să evolueze și să se integreze în viețile elevilor, profesorii joacă un rol crucial în cultivarea unor medii în care tinerii pot naviga în spațiile online în siguranță și responsabil.

Înțelegere cuprinzătoare

Răspunsurile eficiente la cyberbullying încep cu recunoașterea caracteristicilor sale unice –anonimitate, audiență vastă, disponibilitate 24/7 și potențialul ca conținutul să devină viral. Înțelegerea că cyberbullying-ul rareori apare izolat, ci adesea coincide cu bullying-ul tradițional și cu alte comportamente problematice, permite intervenții mai țintite.

Abordări bazate pe dovezi

Cercetările arată constant că intervențiile cu expunere unică sunt ineficiente. În schimb, programele cuprinzătoare care încorporează multiple strategii de învățare, expunere repetată, joc de rol și implicare la nivel de școală dau rezultate mai bune. Aceste abordări ar trebui să abordeze atât prevenția, cât și intervenția, dezvoltând în același timp reziliența digitală a elevilor.

Accent pe dezvoltarea abilităților

Dincolo de conștientizare, prevenția eficientă a cyberbullying-ului necesită dezvoltarea unor abilități specifice: rezolvarea problemelor, asertivitatea, empatia, gestionarea emoțiilor, rezolvarea conflictelor, căutarea ajutorului și intervenția bystander-ilor. Aceste abilități îi echipează pe elevi să navigheze nu doar cyberbullying-ul, ci și riscurile online conexe.

Răspunsuri colaborative

Profesorii, părinții, administratorii școlii și, uneori, forțele de ordine trebuie să colaboreze cu roluri și canale de comunicare clar definite. Această colaborare asigură mesaje consistente și escaladare adecvată atunci când este necesar, în special pentru cazurile grave.

Recomandări cheie pentru profesori

1. Integrați educația de cetățenie digitală în întregul curriculum, mai degrabă decât să o tratați ca pe un subiect separat
2. Stabiliți politici și proceduri clare pentru raportarea și răspunsul la incidentele de cyberbullying
3. Dezvoltați reziliența digitală a elevilor prin învățarea bazată pe scenarii și practici de reflecție
4. Implicați părinții prin comunicare regulată și oportunități educaționale despre siguranța online
5. Mențineți cunoștințe actualizate despre platformele digitale și riscurile online emergente
6. Creați medii de clasă în care elevii se simt confortabil să discute provocările online
7. Implementați atât strategii proactive de prevenție, cât și abordări reactive de intervenție
8. Abordați nevoile atât ale țintelor, cât și ale agresorilor în cyberbullying, recunoscând că ambii pot necesita sprijin