



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# Як протидіяти кібернасиллю?

## Як підтримувати дітей?

Доктор Юлія Барлінська  
Доктор Анна Черпка  
Факультет психології  
Варшавського  
університету



UNIWERSYTET  
WARSZAWSKI

WYDZIAŁ NAUK  
EKONOMICZNYCH



# Що ви дізнаєтесь?

1. Що таке кібернасилля?
2. Як розмовляти з дитиною, яка повідомила про кібернасилля?
3. Чого бояться діти в розмовах з дорослими на тему кібернасилля?
4. Що робити для надання дитині ефективної підтримки, коли вона повідомляє про випадки кібернасилля з боку однолітків?
5. Куди звертатися по допомогу, якщо ситуація виходить за рамки наших можливостей?



# Структура зустрічі

1. Моя спроба відповіді на запитання
2. Перелік рекомендацій — переважно в контексті інтервенції
3. Запрошення генерувати власні ідеї — переважно в контексті профілактики для власної дитини





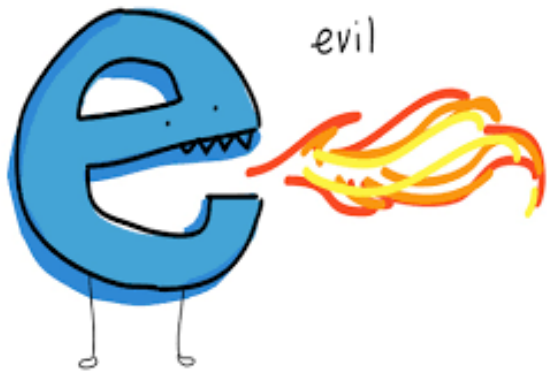
Що таке  
віртуальне  
ДИТИНСТВО?



фільм



«Якби хтось забрав  
мій смартфон, це  
було б так,  
ніби забрали  
частину мого тіла»  
Кася, 12 років.



1. Що таке  
кібернасилля?



# Що таке кібернасилля?

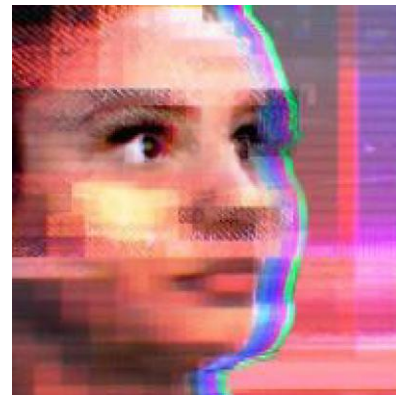
- ▶ Широкий спектр антисоціальної поведінки з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, що здійснюється злочинцями або свідками
- ▶ Форма онлайн-агресії однолітків , пов'язана з негативними психологічними та медичними наслідками для її жертв, а також для інших учасників інциденту





# Що таке кібернасилля?

Моноліт чи ні?



Нові форми



# Хто страждає від кібернасилля?

Моноліт чи ні?

# Ролі в кібернасиллі



# Що таке кібернасилля? — точка зору батьків

Кібернасилля широко розповсюджене (85 %)



# Що таке кібернасилля?

- ▶ Кібернасилля відбувається у віртуальному просторі, тому часто, впливаючи на дітей, воно залишається непоміченим дорослими



# Що таке кібернасилля?

- ▶ Це негативне явище, руйнівне за наслідками
  - ▶ завдає страждань жертвам
  - ▶ вивчення неналежних моделей поведінки правопорушників
  - ▶ нечуйність до шкоди у свідків





# Що таке кібернасилля?

- ▶ Найчастіше і найлегше дітям звертатися до дорослих, коли вони є **свідками**, а не винуватцями чи жертвами таких інцидентів.

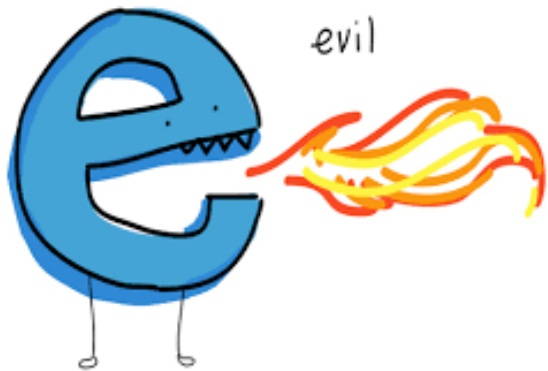






ЧАС ДЛЯ ВАШИХ ІДЕЙ ☺

Як пояснити  
власній дитині,  
що таке  
кібернасилля?  
— МОЄ ВЛАСНЕ  
ВИЗНАЧЕННЯ



2. Як розмовляти з дитиною, яка повідомила про кібернасилля?

## Як розмовляти з дитиною, коли вона повідомила про кібернасилля?

- ▶ Вислухайте дитину та поясніть їй, що таке кібернасилля
- ▶ Розкажіть, що на кібернасилля потрібно реагувати, і цінують чуйність вашої дитини до болю інших людей
- ▶ Поінформуйте дитину про рішення та кроки, які ви збираєтесь зробити
- ▶ Якщо після вашої підтримки дитина продовжує відчувати наслідки насильства, зверніться до служби психологічної допомоги або зателефонуйте за номером **800 100 100** — для батьків та вчителів з питань дитячої безпеки

# Будьте другом дитини

- ▶ Не «анулюйте» емоції дитини — допоможіть їй назвати і прийняти свої емоції, наприклад: «Я бачу, що ти боїшся того, що станеться далі, якщо ми повідомимо про це».
- ▶ Не кажіть «не переймайся» — такими словами ми забираємо у дитини право на власний спосіб переживання того, що щойно сталося, ми заперечуємо її емоції (тобто «анулюємо»).
- ▶ Допоміжні тексти «Я бачу, що тобі важко це пережити», «Ти маєш право злитися на те, що з тобою так повелися», «Ти можеш бути засмучений цією ситуацією» (прийняття емоцій)
- ▶ «Не дивно, що ти відчуваєш сум і тривогу, якщо на твого друга напали» (посилення емоцій).
- ▶ Пошукайте разом «плюси всієї цієї ситуації» — зараз важко, але чи є щось позитивне для тебе в ситуації, що склалася? А, може, буде? Як тобі здається? (зміна мислення щодо пережитого)





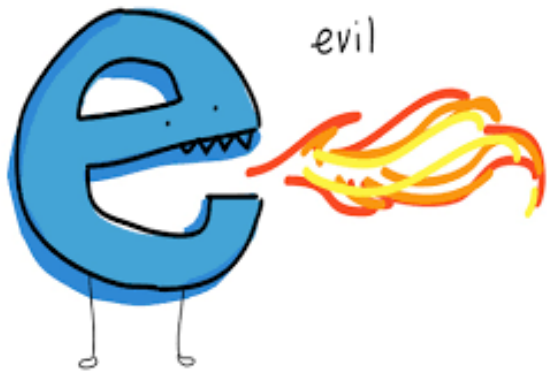
# Якість СТОСУНКІВ З БАТЬКАМИ (Боулбі, 2007)

- ▶ Контакт
- ▶ Уважність
- ▶ Готовність до взаємодії
- ▶ Здатність і бажання зрозуміти точку зору дитини
- ▶ Занурення у шари власного досвіду, щоб мати змогу допомогти дитині знайти сенс у її переживаннях.



# Каталог запитань про повсякденне життя онлайн

ЧАС ДЛЯ ВАШИХ ІДЕЙ ☺



3. Чого бояться діти, розмовляючи з дорослими про кібернасилля?

## Чого бояться діти, розмовляючи з дорослими про кібернасилля:

нерозуміння,  
висміювання та  
звинувачень в  
ситуації, що  
склалася

того, що їх  
вважатимуть  
хуліганом або  
підбурником до  
агресії

ізоляції від групи  
ровесників

погіршення  
ситуації, якщо в неї  
втрутиться хтось із  
дорослих





Чого діти  
бояться?  
Нерозуміння



# Чому діти це роблять?

Відмінний означає  
дивний

# Чому діти це роблять?

- ▶ Відмінний означає сильний

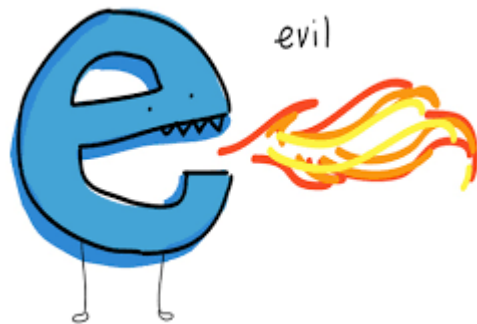




ЧАС ДЛЯ ВАШИХ ІДЕЙ ☺

Що може  
викликати опір  
у моєї дитини  
при спілкуванні  
зі мною у  
складних для  
неї ситуаціях?

4. Що робити для надання дитині ефективної підтримки, коли вона повідомляє про випадки кібернасилля з боку однолітків?





## Реагуйте разом — у групі ви сильніші

- ▶ Спільно визначте найкращу стратегію подолання ситуації, наприклад, повідомлення адміністратору служби, звернення до школи чи батьків дітей, онлайн чи офлайн підтримка жертви тощо.
- ▶ Захистіть свою дитину, активно підтримуючи її у реагуванні на кібернасилля — реагування на насильство не завжди передбачає позитивну реакцію з боку інших.

# Спільні стратегії

---

Поговоріть з людиною, яка постраждала від кібернасилля, висловіть свою підтримку

---

Напишіть кривднику, що ви не погоджуєтесь з його поведінкою

---

Зробіть разом з дитиною знімки екранів, які засвідчують факт електронної агресії

---

Допоможіть видалити допис або фото, які ображають когось

---

Повідомте про ситуацію адміністратору сервісу — це може зробити не лише жертва

---

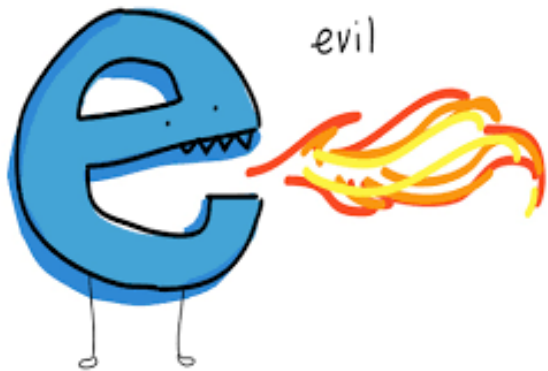
За додатковою допомогою звертайтеся за телефоном 116 111



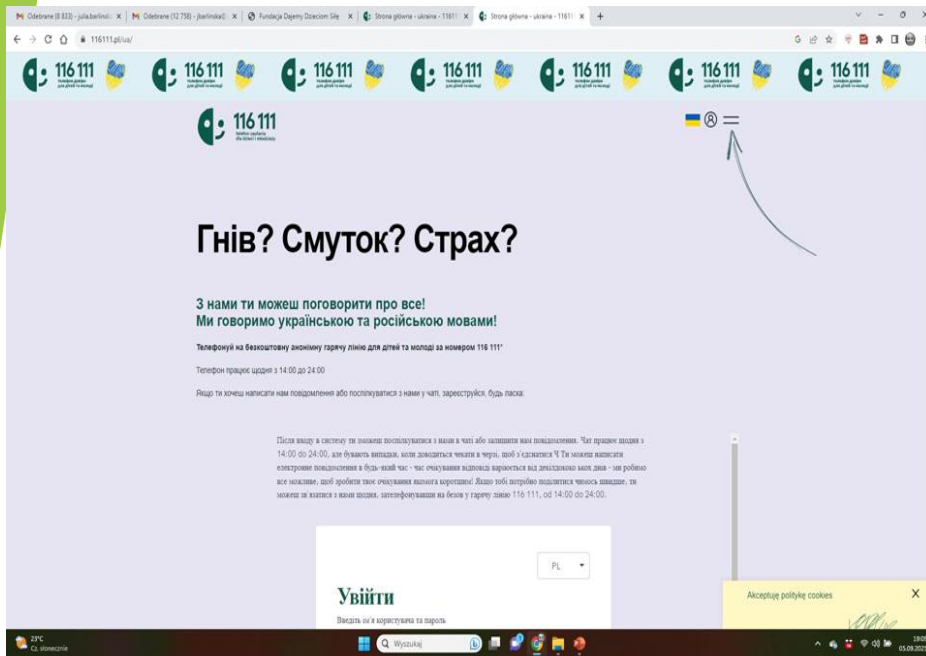
# Каталог рис, притаманних другові

ЧАС ДЛЯ ВАШИХ ІДЕЙ ☺





5. Куди звертатися по допомогу, якщо ситуація виходить за рамки наших можливостей?



<https://116111.pl/ua/>



**800 100 100**

telefon dla rodziców i nauczycieli  
w sprawie bezpieczeństwa dzieci



**116 111**

telefon zaufania  
dla dzieci i młodzieży



Anonimowo  
Bezpłatnie

**HALO, HALO!**



Zapraszamy na dyżury w języku ukraińskim  
i rosyjskim w telefonie zaufania 116 111  
od poniedziałku do piątku w godz. 14:00-18:00



116111.pl

# Наша батьківська місія в онлайні — формування рефлексивності

---

«Щоб користувач Інтернету  
(особливо молодий) не залишився  
в цьому середовищі без  
справжнього вихователя»  
(Шмігельська, 2009).

---

«Переможе той, хто поєднає  
знання новітніх технологій зі світом  
традиційних цінностей»  
(Санторський, 2005).



Дякую за увагу

Контакт

[jbarlinska@psych.uw.edu.pl](mailto:jbarlinska@psych.uw.edu.pl)

