

A4.1_iulie_2023_Studii de caz privind dezvoltarea de abilități emoționale, consilierea socială/ vocațională a preșcolarilor/elevilor din grupul țintă constituit în județul Botoșani, pe categorii de vârstă și nevoi de servicii psiho-sociale, în vederea acordării de suport emoțional/psihologic pe durata implementării proiectului și pe perioada sa de sustenabilitate

**STUDIU DE CAZ
CYBERBULLYING-UL**

În prezentul studiu de caz vom analiza câteva aspecte ale Cyberbullying-ului ca fenomen întâlnit din ce în ce mai des, din păcate și în mediul școlar.

În era digitală actuală, imaginea joacă un rol mult mai important în viața tinerilor decât pentru generațiile anterioare.

Într-o lume a selfie-urilor și a rețelelor de socializare, a telefoanelor cu cameră prezente peste tot și a software-ului de editare ușor de utilizat, nu e deloc surprinzător faptul că aspectul fizic este atât de important pentru tineri.

Cyberbullying-ul este un fenomen cu care trebuie să ne familiarizăm pentru a înțelege mai bine dinamica relațiilor pe care copiii le dezvoltă în mediul online și a pericolelor la care sunt expuși.

Vom prezenta în cele ce urmează câteva aspecte relevante ale fenomenului de Cyberbullying-ul.

1. Cyberbullying este acel bullying care are loc în mediul digital, prin intermediul tuturor dispozitivelor de comunicare la distanță și acces pe internet: - telefoane mobile,
 - computere,
 - laptopuri,
 - tablete,
 - ceasuri inteligente.

Spre deosebire de bullying, care are loc fizic într-un anumit spațiu (cum ar fi școala sau locul de joacă), cyberbullying-ul poate să apară oricând, la orice oră din zi

și din noapte, chiar și atunci când copilul este acasă cu părinții, atât timp cât folosește un telefon mobil.

2. Nu doar platformele de social media pot reprezenta un risc pentru cyberbullying.

Hărțuirea online, prin diferite mijloace, poate să aibă loc prin email, SMS, mesaje directe pe platforme de tip forum, platforme de jocuri video, aplicații mobile sau online și, desigur, prin comentarii sau mesaje pe rețelele sociale (Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat, AskFM, etc.). Practic, un copil poate fi supus la cyberbullying atât timp cât un străin sau un cunoscut îi poate trimite un mesaj digital.

3. Cyberbullying nu înseamnă doar jigniri sau amenințări.

Sub umbrela acțiunilor de tip cyberbullying intră primirea unor mesaje răutăcioase, amenințătoare sau jignitoare de la persoane cunoscute sau de la necunoscuți, publicarea de către alții a unor poze sau clipuri intime cu scopul de a te jigni sau a te face să te simți stânjenit, răspândirea de zvonuri, furtul parolelor, furtul de identitate prin crearea unui profil fals sau postarea de statusuri și comentarii în numele altcuiva, mesajele repetate și insistente deși copilul a refuzat interacțiunea, interdicția de a face parte dintr-un anumit grup online prin amenințare sau batjocură.

4. Cyberbullyingul nu se șterge din mediul online.

Pentru că majoritatea mesajelor, postărilor și comentariilor realizate pe platforme online de tip rețele sociale sau forumuri sunt încărcate direct pe serverele entităților respective, nici copilul abuzat și nici abuzatorul nu au drepturi asupra lor și nu se pot asigura că aceste mesaje sunt șterse în timp. La fel se întâmplă și în cazul mesajelor de tip email, de exemplu. Majoritatea informațiilor comunicate electronic sunt permanente și publice, iar o reputație negativă online poate afecta mai târziu admiterea la facultate, angajarea și alte domenii ale vieții precum relațiile cu cei din jur.

5. **Cyberbullyingul nu se observă atât de ușor.**

Părinților și profesorilor le este mult mai ușor să depisteze cazurile de bullying când văd copii îmbrânciți, copii izolați de grupul de colegi, glumele nepotrivite făcute pe holurile școlii. În cazul abuzurilor din mediul digital, acestea pot fi urmărite mult mai greu și de cele mai multe ori părinții nu trag un semnal de alarmă decât dacă observă schimbări radicale în comportamentul copilului precum depresia sau refuzul

de a utiliza un anumit dispozitiv. Cum copiii și adolescenții petrec ore bune din zi cu telefonul mobil în mână, nu putem ști cu certitudine dacă activitatea lor din mediul online este pozitivă sau negativă, dacă se amuză și relaxează sau sunt hărțuiți prin mesaje.

6. Cyberbullyingul se poate ascunde sub masca anonimatului.

Un număr de telefon ascuns sau pe care nu îl cunoști, un profil de social media cu un nume fictiv și fără o fotografie de identificare sunt doar două dintre exemplele de surse de cyberbullying care pot să rămână anonime. În timp ce în cazul bullyingului agresorul poate fi identificat cu ușurință, cyberbullyingul poate să fie complet anonim și cu atât mai agresiv. Pentru că agresorul nu trebuie să își asume absolut nimic, acțiunile acestuia pot să fie mai severe.

7. Se constată că din 10 copii 7 au fost martorii sau victimele unei situații de cyberbullying.

Cele mai recente studii realizate de către Organizația Salvați Copiii arată că 73% dintre copii au fost martorii unei situații de bullying în mediul școlar, 69% asistând la astfel de fenomene în mediul online. Este un procent extrem de mare, mai ales luând în calcul toate efectele pe termen lung asupra sănătății emoționale a copiilor.

8. Anxietatea, teama, furia și tristețea sunt cele mai frecvente emoții favorizate de cyberbullying.

Copiii și adolescenții supuși acestui tip de abuz vor încerca să evite mediul în care are loc hărțuirea și implicit vor petrece mai puțin timp online, ceea ce poate duce la afectarea rezultatelor școlare dacă activitatea educațională presupune cercetare și lucru în mediul online. Mai mult, sănătatea psiho-emoțională a acestor copii are de suferit atât pe termen scurt (stări de nervozitate, oboseală cronică, lipsă de motivație, teamă) cât și pe termen lung (anxietate, depresie, scăderea stimei de sine, izolare și evitarea contactului social).

9. Cyberbullyingul este extrem de dificil de combătut.

În primul rând, fiindcă mediul în care are loc cyberbullyingul nu ne aparține și nu se află sub controlul nostru – o școală se supune conducerii și regulilor unui cadru de profesori ce pot lua măsuri, însă mediul online este public și ne pune la îndemână

decât mijloace de raportare. În al doilea rând, fiindcă agresorii rămân deseori anonimi și nu putem ști cu certitudine cui să îi cerem socoteală pentru faptele sale. În al treilea rând, fiindcă utilizarea dispozitivelor digitale este un aspect important al vieții copiilor și adolescenților noștri și deși ne-am dori ca acestea să poată fi complet interzise, rolul lor este și unul pozitiv – de informare, de comunicare, de educare.

10. O comunicare deschisă este cea mai puternică armă împotriva cyberbullyingului.

Copiii și adolescenții trebuie să aibă încrederea că pot vorbi cu părinții și profesorii lor despre tot ceea ce are loc în mediul digital – pe ce aplicații își petrec timpul, cum se înțeleg cu prietenii acolo, ce platforme le induc o stare de disconfort, dacă au observat comentarii sau postări răutăcioase la adresa altora, etc. O astfel de relație deschisă îi va permite copilului să alerteze un adult dacă simte că o anumită persoană sau o anumită acțiune îi face rău prin orice tip de comunicare digitală.

Cyberbullingul pe rețelele de socializare

Folosirea acestor tehnologii și a rețelelor de socializare în scopuri răuvoitoare este ceea ce se definește cyberbullyingul. Un studiu al Alianței Anti-Bullying din Marea Britanie arată că aproape jumătate (45%) dintre părinți sunt îngrijorați de fenomenul de bullying online îndreptat asupra copiilor.

Am constatat că îngrijorarea este pe deplin justificată. De altfel, cercetarea arată că peste jumătate dintre adolescenți au experimentat cyberbullying-ul.

La fel ca bullyingul față în față, acesta este umilitor pentru victime și cele mai multe dintre acestea nu le spun părinților ce se întâmplă.

„Bullying-ul există de când lumea”, spune Lisa Lister, educator wellness, creator al site-ului The Sassy She și membru al Comitetului Director al proiectului Dove Self-Esteem. „Dar în zilele noastre tinerii au o nouă gamă de instrumente cu care să acționeze.”.

Efectele cyberbullyingului

Una dintre diferențele majore dintre bullying-ul online și cel offline și una care face cyberbullying-ul deosebit de perfid este că victimele cyberbullying-ului nu au unde să se ascundă.

Dacă ai fost vreodată victima bullying-ului știi ce chin înseamnă.

La fel ca durerea fizică sau emoțională a bullyingului însuși, există o frică constantă a următorului atac și deteriorarea încrederii tale și a stimei de sine.

Locuința, și mai ales dormitorul unei persoane tinere, era un loc sigur în trecut. Acum, în locul unde el sau ea ar trebui să se simtă cel mai în siguranță, copilul tău este încă în raza de acțiune a cyberbullyingului, la depărtare de un sms, e-mail, o postare pe rețelele de socializare sau un videoclip umilitor de pe YouTube.

Motivul agresorilor cibernetici

O altă diferență majoră între cele două este că formele de bullying online permit un grad de a rămâne anonim a agresorului, grație ecranului digital dintre agresorul cibernetic și victima sa. Acest lucru poate însemna că batjocura și tachinarea sunt mult mai extreme decât cele care au loc în persoană.

În lumea online, un agresor cibernetic operează adesea cu un comportament mai puțin prudent - un concept cunoscut ca „dezinhibare”, care descrie oamenii acționând în moduri în care nu ar face-o dacă ar fi față în față. Deoarece agresorul nu trebuie să asiste direct la efectul cuvintelor sale crude și al batjocorii și nu trebuie să fie pus în fața confruntării din viața reală, acest lucru îl încurajează să agrezeze și mai mult.

Cyberbullyingul înseamnă, de asemenea, că batjocura este deschisă unui public mult mai mare și că este mult mai greu de controlat. O imagine neplăcută, care poate să fi fost falsificată, se poate răspândi departe dacă este postată de un agresor pe o rețea de socializare sau pe un site web.

Impactul asupra victimelor cyberbullyingului

Nu este surprinzător faptul că cyberbullyingul lovește tare persoanele tinere și este conectat cu depresia, utilizarea de substanțe interzise și, în unele cazuri tragice, victimele chiar se sinucid.

Ca părinte, fii atent(ă) la pericolele specifice ale cyberbullyingului și la riscurile potențiale pentru copilul tău. Crește-ți gradul de conștientizare citind

lista noastră de verificare de mai jos și ajută-ți fiul sau fiica să prevină și să combată acest tip de comportament.

Tipuri de cyberbullying

Un agresor cibernetic poate utiliza masca anonimatului oferită de internet pentru a permite forme extrem de crude de bullying, incluzând:

Videoclipuri „Sunt drăguță?": în general fetele supuse la bullying sau care sunt nesigure de modul în care arată postează uneori imagini sau videoclipuri online „Sunt drăguță?”, cu mesaje disperat de triste precum: „Oamenii îmi spun mereu că sunt urâtă și vreau să știu - sunt urâtă cu adevărat?” Comentariile care urmează acestor videoclipuri sunt adesea incredibil de dureroase și dăunătoare pentru persoana care le postează și pot crea propria pistă de cyberbullying.

Trolling: un „troll” este cineva care supără persoanele online, fiind cât mai scandalos și mai provocator posibil. Unii tineri sunt vânați de trolli, care sunt aproape sigur tot persoane tinere - care îi batjocoresc fără milă în probleme sensibile cum ar fi aspectul fizic sau le spun în mod repetat cât de mult îi urăște lumea.

Pornografie parazită (fenomenul de sexting consensual deturnat printre adolescenți): acest lucru se întâmplă când imagini și videoclipuri sugestive sau sexuale sunt postate de tineri pe rețelele de socializare sau poate, după ce sunt trimise într-un mesaj intim, sunt încărcate pe alte site-uri web mai publice.

Propuneri de acțiune pentru a preveni cyberbullyingul

- Începe o conversație despre cyberbullying
- Discută clar cu copilul tău despre ce înseamnă cyberbullyingul și de ce este greșit.
- Deconectează-te și tu.

La fel ca în cazul tuturor amenințărilor cibernetică, poți reduce riscul asigurându-te că copilul are o viață atât offline, cât și online. Insistă ca toată lumea să se deconecteze de la rețelele de socializare în momentele dedicate familiei, cum ar fi cel al mesei. Acest lucru îi va oferi copilului

un respiro de la orice dificultăți ar avea. Fii un model bun pentru el, nu fi excesiv de dependent(ă) de dispozitivele tale digitale

- Încurajează-ți copilul să își invite prietenii la tine acasă

Experiențele sociale pozitive din viața reală ajută la punerea în perspectivă a oricărei alte experiențe virtuale negative

- Învață-l importanța încrederii în sentimente și instincte

Dacă ceva spus în mediul online în fața pe copilul tău să se simtă inconfortabil, ajută-l să înțeleagă că sentimentul poate fi un semn de avertizare și că ar trebui să discute cu tine despre asta pentru a putea vedea dacă este ceva

- Citește despre siguranța pe internet

Cyberbullying-ul este un comportament agresiv intenționat, care este făcut în mod repetat, prin intermediul tehnologiilor digitale. Comportamentul are scopul de a-l speria, umili sau înfuria pe celălalt.

În 2017, Bitdefender a publicat un raport care susține că 80% dintre adolescenții din România au fost hărțuiți în mediul online. Temele din centrul acestui fenomen au fost cele precum aspectul fizic, pasiunile și situația materială.

Consecințele negative sunt cel puțin la fel de grave precum cele de pe urma bullying-ului. Cyberbullying-ul a fost asociat în rândul adolescenților cu simptome de anxietate, depresie, probleme de internalizare și externalizare .

Obstacole și factori protectivi

Dacă este un fenomen atât de întâlnit, care a luat amploare în ultimul timp și este atât de dureros pentru copii, care sunt obstacolele în raportarea lui, cel puțin din perspectiva adolescenților ?

Tinerii, care au declarat că aproape oricine poate deveni o țintă a cyberbullying-ului, au spus de asemenea că foarte puțin probabil ar semnala o astfel de situație. La decizie contribuie factori precum: frică, rușine și predicția potrivit căreia vor înrăutăți situația. Alte obstacole identificate în literatură pot varia de la credința “Trebuie să mă descurc singur cu asta” până la îngrijorarea conform căreia părinții le-ar putea limita sau bloca accesul la tehnologie.

Ce i-ar putea proteja pe tineri de riscurile cyberbullyingului în cadrul familiei ?

- Sentimentele de apartenență și conectare cu membrii familiei;
- Sentimentul de a fi iubit;
- Menținerea obiceiurilor familiei;
- O relație caldă cu cel puțin unul din părinți;
- Oportunități de recreere în cadrul comunității (ex. familia extinsă, prieteni de familie, vecini);
- Implicarea părinților în activitățile școlare.

În concluzie, probabilitatea ca un tânăr să fie implicat în procesul de cyberbullying este ridicată. Antrenarea rezilienței emoționale și grija pentru siguranța online sunt importante atât pentru o relație sănătoasă cu tehnologia, cât și pentru o dezvoltare armonioasă.

Bibliografie selectivă

Chadwick, S. (2014). Impacts of cyberbullying, building social and emotional resilience in schools. Springer Science & Business Media.

<https://www.bitdefender.ro/news/80-dintre-adolescenti-au-fost-hartuiti-pe-internet-aspectul-fizic-pasiunile-si-situatia-materiala-principalele-motive-3393.html>