

CyberGuard

Ръководство за предотвратяване и борба с кибертормоза

КИБЕРГАРД

Стратегии за обучение за предотвратяване, намеса и овластяване на младежите срещу кибертормоз

Номер на проекта:
2025-1-CZ01-KA210-YOU-000365051

2026 г.

PRINCEPS RISK INTELLIGENCE INSTITUTE

fifty-fifty

EduAge Edu innovation

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the Czech National Agency for International Education and Research (DZS). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Съдържание



Въведение	**3**
ЧАСТ 1 – Разбиране на кибертормоза	**6**
ЧАСТ 2 – ПРЕВЕНЦИЯ И ДИГИТАЛНА ГРАМОТНОСТ	**7**
ЧАСТ 3 – Интервенция и реагиране	**15**
ЧАСТ 4 – Най-добри практики и стандартизиран подход	**19**
ЧАСТ 5 – Практически инструменти (ВСИЧКИ)	**28**
Ресурси	**28**

Въведение

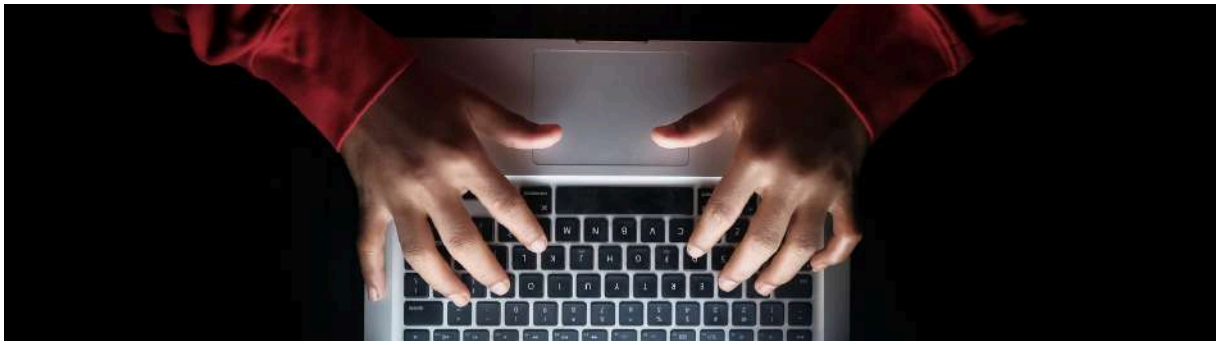
Цел на ръководството

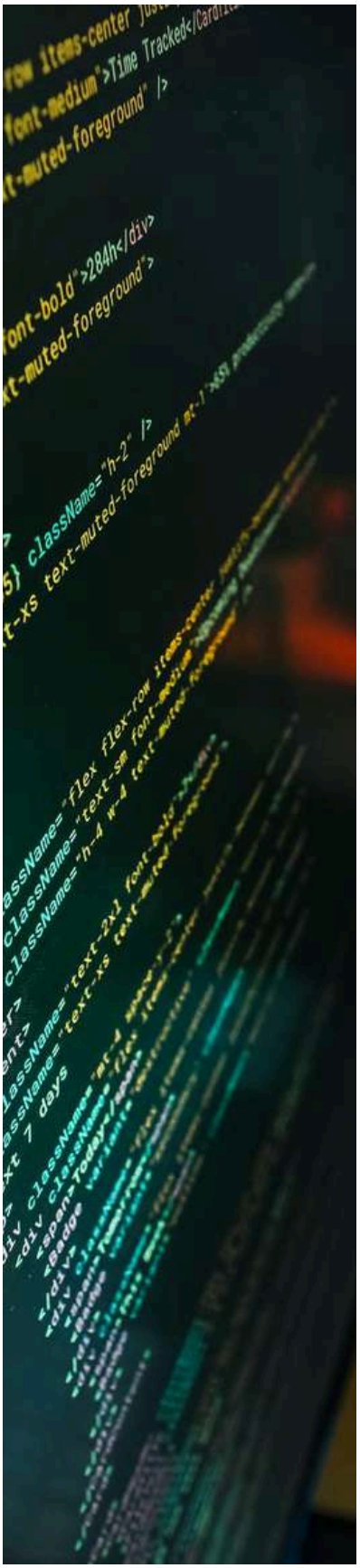
Дигиталната среда се е превърнала в съществена част от ежедневието на младите хора, влияейки върху комуникацията, образованието, социалното взаимодействие и личностното развитие. Наред с многото възможности, създадени чрез дигиталните технологии, се наблюдава значително увеличение на онлайн рисковете, особено кибертормоза и други форми на вредно онлайн поведение. Кибертормозът представлява сериозен социален и образователен проблем, често водещ до емоционален стрес, психологическа вреда, социална изолация и намалено участие в образователния и обществения живот.

Ръководството на CyberGuard за предотвратяване и борба с кибертормоза е разработено като всеобхватен образователен и практически ресурс, посветен на укрепването на механизмите за превенция, интервенция и подкрепа, свързани с кибертормоза. Ръководството има за цел да предостави на професионалисти, институции и организации структурирани знания, практически методологии и ефективни подходи, способни да се справят със сложните предизвикателства, свързани с дигиталното насилие и онлайн тормоза сред младите хора.

Специален акцент е поставен върху укрепването на дигиталната устойчивост, насърчаването на уважително онлайн взаимодействие, насърчаването на отговорно дигитално участие и подкрепата за създаването на безопасна и приобщаваща дигитална среда. Ръководството съчетава теоретични познания с практически инструменти и подходи, основани на доказателства, като гарантира, че читателите са оборудвани с приложими стратегии, подходящи за образователен, младежки и институционален контекст.

Разработена в рамките на проекта Erasmus+ CyberGuard, тази публикация отразява съвместния опит и споделения ангажимент на партньорски организации от Чехия, България и Гърция. Съдържанието е оформено чрез изследователски дейности, обучения, семинари и директно взаимодействие с младежки работници, преподаватели и млади хора, осигурявайки съответствие със съвременните реалности и нововъзникващите цифрови предизвикателства.





Целеви групи

Младежки работници

Младежките работници играят основна роля в подкрепата на младите хора, изправени пред предизвикателства, свързани с онлайн поведението, дигиталната комуникация и инцидентите с кибертормоз. Поради тясното си взаимодействие с младежите в неформални образователни среди, обществени инициативи и структури за подкрепа на младежи, те често представляват основен източник на насоки, доверие и интервенция.

Това ръководство предоставя на младежките работници практически методологии, рамки за реагиране, образователни техники и стратегии за превенция, които укрепват професионалния им капацитет за идентифициране на кибертормоз, адекватно реагиране на инциденти, подкрепа на засегнатите лица и насърчаване на позитивно дигитално ангажиране сред младите хора. Особено внимание е обърнато на укрепването на увереността и готовността за справяне със сложни онлайн ситуации в средата на младежката работа.

Преподаватели и обучители

Преподавателите, учителите, обучителите и училищният персонал носят значителна отговорност за формирането на безопасна, уважителна и приобщаваща учебна среда, както офлайн, така и онлайн. Нарастващата интеграция на цифровите технологии в образователните среди създаде нарастваща нужда от структурирани образователни отговори на кибертормоза и вредното онлайн поведение.

Ръководството предлага образователни подходи, дейности за повишаване на осведомеността, модели на семинари и практически препоръки, подходящи за формален и неформален образователен контекст.

Съдържанието подкрепя професионалистите в справянето с кибертормоза чрез образователен диалог, развитие на дигитална грамотност, критично мислене, емоционална осъзнатост и отговорно онлайн поведение. Освен това, ръководството допринася за укрепване на институционалната готовност и практиките за защита в образователните общности.

Политици и институционални заинтересовани страни

Политиците, публичните органи, институционалните представители и лицата, вземащи решения, играят централна роля в установяването на устойчиви и координирани отговори на кибертормоза на местно, национално и европейско ниво.

Ефективните политики, институционалните процедури и дългосрочното стратегическо планиране остават съществени елементи за справяне с онлайн насилието и за гарантиране на защитата и благосъстоянието на младите хора.

Това ръководство предоставя ориентирани към политиките перспективи, институционални модели за реагиране, правни съображения и примери за добри практики, способни да подпомогнат разработването на ефективни рамки за превенция и стратегии за защита. Ръководството също така насърчава сътрудничеството между образователни институции, младежки организации, представители на гражданското общество и публични органи с цел засилване на колективните реакции към кибертормоза и предизвикателствата пред цифровата безопасност.

Как ръководството подкрепя проекта CyberGuard

Ръководството на CyberGuard за предотвратяване и борба с кибертормоза представлява един от основните резултати от проекта Erasmus+ CyberGuard – Стратегии за обучение за предотвратяване, намеса и овластяване на младежите срещу кибертормоза. Ръководството допринася пряко за по-широката мисия на проекта за укрепване на цифровата безопасност, подобряване на подготвеността сред професионалистите, работещи с младежи, и подкрепа на младите хора за безопасно и отговорно навигиране в цифрови среди. Публикацията консолидира знанията, експертизата, методологиите и опита, развити по време на изпълнението на проекта. Прозренията, събрани чрез обучителни дейности, местни семинари, съвместни събития и транснационално сътрудничество, са повлияли на структурата и съдържанието на ръководството, осигурявайки съответствие с реалните предизвикателства и нужди, идентифицирани в страните партньори и местните общности.

Централен принос на ръководството е в укрепването на професионалния капацитет на младежките работници, преподавателите и институционалните заинтересовани страни за ефективно предотвратяване и справяне с кибертормоза. Ръководството допълнително допринася за повишаване на дигиталната грамотност, подкрепа на емоционалното благополучие, насърчаване на уважително онлайн взаимодействие и засилване на приобщаващите подходи в образователните и младежките работни среди. В допълнение, ръководството подкрепя устойчивостта и дългосрочното въздействие на проекта CyberGuard чрез предоставяне на достъпни образователни ресурси и преносими практики, които остават налични и след края на проекта. Съдържанието му е предназначено да служи като практическа отправна точка за организации, институции и професионалисти, ангажирани със създаването на по-безопасна, по-уважаваща и по-приобщаваща дигитална среда за младите хора в цяла Европа.



ЧАСТ 1 – Разбиране на кибертормоза

Живеем в дигитална епоха. Децата растат в свят, където достъпът до дигитална среда е от съществено значение и повсеместен – 98% от младите хора (на възраст 16-29 години) в ЕС използват интернет всеки ден. Това им предоставя възможности, но също така ги прави уязвими към рискове, като кибертормозът е един от най-разпространените.

Според проучване на ЕС от 2025 г., едно на всеки три европейски деца на възраст между 12 и 17 години е виждало някой да бъде жертва на кибертормоз, докато всяко четвърто дете го е преживяло в ролята на жертва. През последните пет години това е основната тема на обажданията към телефонните линии на Центровете за безопасен интернет на ЕС. Но какво точно е кибертормоз? Как се отразява на жертвите? Как могат да реагират жертвите и институциите?

Какво е кибертормоз

Кибертормозът е тормоз с помощта на дигитални технологии, тъй като може да се случва в социалните медии, платформи за съобщения, платформи за игри и мобилни телефони. Това е повтарящо се поведение, насочено към плашене, гняв или засрамване на тези, които са обект на тормоз. Може да се случи по всяко време и навсякъде, а формите му варират значително: разпространение на чувствително или вредно съдържание, изпращане на заплашителни съобщения, киберпреследване, социално изключване от групи, представяне за друг човек и др. Привидната анонимност на тормозника и физическата дистанция са основни характеристики, които разграничават тормоза в дигиталното пространство от тормоза офлайн.

Според проучване от 2022 г. на американската младеж, посланията, изпълнени с омраза, са най-често срещаната форма на кибертормоз. Момичетата на възраст 13-17 години са малко по-уязвими от момчетата на същата възраст (49% срещу 43%), а самите деца описват „хората, които са различни" като най-уязвимата група.

Влияние върху младите хора

Ефектите от кибертормоза не свършват с изключването на дигиталното устройство и оставят трайно въздействие върху психичното здраве. Засегнатите деца трудно се концентрират, тревожат се преди да тръгнат на училище, обмислят да избягват часовете, изпитват чувство на срам, изолация и безсилие, кошмари и саморазрушителни мисли. Стигмата на мълчанието и страхът от молба за помощ, които често се свързват с офлайн тормоза, са съпроводени и от натиска на виртуалния свят без емоционални филтри, до който младежите имат достъп редовно и ежедневно.

Освен това, при младите хора съществува силна връзка между преживяването на тормоз и пристрастяването към интернет, което може да се окаже форма на бягство. Кибертормозът обаче допълнително излага жертвата на риск, създавайки затворен цикъл от страдание, продължително излагане и социално отдръпване. В някои случаи преживяването на кибертормоз може да доведе до самонараняване и суицидни мисли.

Борба с кибертормоза

Ако бъдат обект на кибертормоз, децата в ЕС на възраст 12-17 години най-вероятно биха разказали на родител или настойник (62%), на приятел (41%) или на учител (25%). Само 14% от тях биха се свързали с телефонна линия за помощ или подкрепа. С възрастта вероятността да кажат на приятел се увеличава, докато по-малко деца биха се свързали с родителите и учителите си.

В държавите-членки на ЕС има няколко ефективни училищни програми, насочени към намаляване на тормоза и кибертормоза, като например Olweus, NoTrap!, KiVa и FUSE, но техният успех зависи от местните обстоятелства и качеството на изпълнение. Важно е да се отбележи, че много програми се фокусират върху началния етап или ранните години на средното образование, постигайки основните си успехи там, но губят ефективност при по-големите юноши.

Освен че издаде препоръки за държавите членки в областта на образованието, прие Закона за цифровите услуги през 2022 г. и формулира план за действие срещу кибертормоза през 2026 г., Европейският съюз създаде и мрежа от центрове за безопасен интернет (SIC) като част от инициативата „По-добър интернет за децата“. Тези центрове, разположени във всяка държава членка, обикновено се състоят от център за осведоменост, телефонна линия за помощ, гореща линия и услуги за участие на младежи.

Въпреки това, участието на гражданското общество и отделните лица е ключово в борбата с кибертормоза като нарастващо явление. Целта на това ръководство е не само да повиши осведомеността относно този проблем, но и да даде възможност на отделни лица и групи да предприемат действия и да изградят устойчивост.

ЧАСТ 2 – ПРЕВЕНЦИЯ И ДИГИТАЛНА ГРАМОТНОСТ

2.1 Насърчаване на дигиталната грамотност

Дигиталната грамотност не е предимно въпрос на техническа компетентност. Младите хора в целевата група работят свободно с дигитални платформи. Това, което често липсва, е разбирането за самото дигитално взаимодействие: защо съобщенията се тълкуват погрешно, защо реакциите ескалират по-бързо онлайн, отколкото лично, и как това разбиране може да се превърне в контрол над собствения опит.

Дигиталната идентичност и практиката „Наблюдавай, не сливай“

Дигиталната персона не е идентична с човека, който я поддържа. Платформите оказват постоянен натиск в определена посока – към това, което привлича одобрение, това, което привлича внимание и това, което избягва конфликти. Когато се добавят анонимност и невидима аудитория, разстоянието между човека и онлайн версията се разширява, обикновено без съзнателно осъзнаване.

Последиците стават видими в момента на атаката. Когато младият човек се е слял с персоната – където разликата между образа и аз-а вече не е осезаема – атаката срещу образа се преживява като атака срещу аз-а и защитната реакция е съответно непропорционална.

CyberGuard се справя с това чрез практика, разработена от EduAge по време на семинарите по проекта и наречена „Наблюдавай, не се сливай“. Тя е формулирана в отговор на модел, наблюдаван многократно по време на сесиите: участниците, способни да формулират разликата между онлайн образа си и самите себе си, се възстановяват от враждебни съобщения значително по-бързо от тези, които не могат. Практиката свежда този капацитет до един-единствен диагностичен въпрос, прилаган в момента на въздействието.

„Това реакция ли е на това, което всъщност беше казано, или на това, което атаката сякаш казва за моята стойност?“

Където отговорът е вторият, е настъпило сливане. Разпознаването само по себе си е механизъм за разделяне. Целта не е липсата на чувство, а възприемането на пропаст между образа и човека – където се намира способността за избор на отговор.

Как езикът се разпада в дигиталните пространства
Тонът липсва в писмената дигитална комуникация. Не остават глас, изражение на лицето и език на тялото — само думи, а думите без тон се допълват от читателя.

Една дума съответно носи различни значения в зависимост от обстоятелствата на приемането ѝ. „Добре“, „Добре“, „Разбира се“ и „Каквото и да е“ се четат като неутрални, пренебрежителни, студени, саркастични или игриви в зависимост от емоционалното състояние на получателя. Посланието остава непроменено; интерпретативната леща не е. Получателят задава тона.

Именно оттук произлиза значителна част от дигиталните конфликти и това е причината структурираната пауза да е ефективна. Съответният въпрос в момента на приемане е дали четенето съответства на това, което е налично в съобщението, или на това, от което получателят се страхува, че е налице.

МЕТОДЪТ „ПАУЗА–ПРЕВОД–ОТГОВОР“ (PTR)
PTR беше разработен от EduAge в хода на семинарите CyberGuard, в отговор на практическа трудност, установена по време на пилотното обучение: участниците разбираха, че незабавната реакция е контрапродуктивна, но нямаха процедура, която да следват на свой ред. Методът предоставя такава. Той се прилага, когато се получи трудно съобщение.

ПАУЗА · Спрете преди да отговорите. Емоционалната интензивност достига пик през първите секунди; първият импулс не бива да се превръща в отговор.

ПРЕВОД · Преформулирайте съобщението на неутрален, фактологичен език, като премахнете тона, предположенията и най-лошия сценарий. „Защо ме игнорираш?“ става „Някой пита защо не съм отговорил“. Само тази стъпка намалява емоционалния заряд.

ОТГОВОРЕТЕ · Изберете умишлено действие: изяснете, когато директният отговор ще помогне; поставете граница, когато поведението изисква назоваване; отложете, когато активацията е твърде висока; отговорете неутрално, когато е необходим отговор, без да се приканва към ескалация; или запазете мълчание, тъй като не всяко съобщение изисква отговор.

Водещ принцип: когато отговорът ще помогне на някоя от страните, реагирайте. Когато това само ще подхрани конфликта, не го правете.

2.2 Създаване на безопасна и уважителна онлайн среда

Повечето насоки за онлайн безопасност се отнасят до това какво трябва да се избягва. Подходът CyberGuard се отнася до това, което може да се изгради – по-специално, вътрешният капацитет, който определя как се обработва враждебното взаимодействие. Често предлаганата инструкция за игнориране на враждебно съдържание се проваля не поради недостатъчна зрялост или воля, а поради физиологията на реакцията на заплахата.

Защо онлайн конфликтите ескалират

Когато се получи враждебно съдържание – остър коментар, внезапно изключване, съобщение, маркирано като прочетено и оставено без отговор – мозъкът реагира така, както би реагирал на физическа заплаха. Дигиталната комуникация създава точните условия за тази реакция. Съобщенията пристигат по-бързо, отколкото могат да бъдат обработени. Липсата на гласов тон премахва сигналите за безопасност, обикновено използвани за оценка на ситуацията. Въображаема аудитория повишава социалните залози. Циклите на уведомяване поддържат фонов стрес през целия ден. Тъй като идентичността е по-изложена онлайн, защитната реакция се активира по-бързо.

Резултатът обикновено се описва като лимбично отвличане: тялото реагира, преди ситуацията да е била когнитивно оценена. Стягане в гърдите, топлина и желание за незабавна реакция - всичко това предшества разбирането на това, на което се реагира. Това не е слабост на характера. Това е нормалното функциониране на човешката нервна система в среда, която не е предназначена за нея - и веднъж разбрана, може да се работи с нея, а не срещу нея.

Физическите сигнали предшестват емоционалното разпознаване

Тялото реагира преди емоционалната интерпретация да пристигне. Картата на телесните сигнали, разработена в рамките на програмата, се използва за идентифициране на местата, където се регистрира физически дигиталният стрес - челюст, рамене, гърди, стомах или ръце. Повечето участници установяват, че едни и същи места реагират последователно. Ранното разпознаване на тези сигнали, преди емоционалната спирала да набере скорост, е сред най-практичните умения, които обучението изгражда. След като сигналът бъде разпознат, се прилага техника за заземяване.

ТЕХНИКИ ЗА ЗАЗЕМЯВАНЕ И ТЯХНОТО ПРИЛОЖЕНИЕ

4–2–6 Дишане · За реактивност, изискваща бързо забавяне. Вдишайте за четири броя, задръжте за два, издишайте за шест; повторете три пъти. Намалява сърдечната честота и позволява на когнитивната обработка да навакса.

Дишане тип „кутия“ · За усещане за претоварване или ескалация. Вдишайте за четири, задръжте за четири, издишайте за четири, задръжте за четири; повторете два пъти. Равномерният ритъм бързо успокоява системата.

5-4-3-2-1 Сензорно нулиране · За повтаряне на мисълта и многократно преиграване на съобщение. Назовете пет неща – видими, четири – чуваеми, три – усетени, две – докоснати, и едно – помирисано. Прекъсва спиралата на мисълта и възстановява вниманието към непосредствената околност.

Освобождаване на челюстта · За предимно физическо напрежение. Отпуснете челюстта, отпуснете езика, поемете едно бавно вдишване. Сигнализира на тялото, че релаксацията е безопасна.

И четирите отнемат по-малко от шестдесет секунди. Те са ефективни, защото прекъсват физическата реакция, а не мисълта.

Ежедневните навици определят емоционалната базова линия
Повечето онлайн стрес не произлиза от един инцидент; той се натрупва чрез ежедневно напрежение. Картата на онлайн натоварването, използвана в програмата, идентифицира осем повтарящи се източника:

- Известия — непрекъснато прекъсване, поддържащо състояние на бдителност
- Съобщения — напрежение, генерирано от непрочетени, неотговорени или двусмислени разговори
- Социално сравнение — измерване спрямо курирани и редактирани изображения на други
- Многозадачност — превключване между приложения и разговори без разрешаване на проблема
- Алгоритмичен натиск — съдържание, предназначено да провокира реакция, а не връзка
- Модели на време, прекарано пред екрана — кумулативното тегло на общия брой часове онлайн
- Нощна употреба — употреба на устройството през периода на най-голяма нужда от възстановяване
- Емоционални тригери — специфични разкази, формати или разговори, които надеждно провокират реакция

Планът за дигитална хигиена е индивидуалният отговор на участника на този списък: граници, избрани въз основа на това, което очевидно го изтощава, а не на правила, наложени отвън.

ДИГИТАЛЕН ХИГИЕНЕН ПЛАН — ПЕТ РАЗДЕЛА

- 1. Онлайн стресови фактори. Кои от осемте категории по-горе имат най-силен ефект? Назовете трите най-значими.
- 2. Физически сигнали. Къде в тялото се регистрира дигиталният стрес — челюст, гърди, стомах, ръце, рамене — и на какво наподобява усещането?
- 3. Съществуващи навици за регулиране. Какво вече работи: дишане, отдалечаване от екрана, движение, разговор с друг човек?
- 4. Граници на пробния период. Например: известията са заглушени след 20:00 часа; без превъртане през първите тридесет минути след събуждане; деактивирани са разписките за прочитане в едно приложение; един час без устройство дневно.
- 5. Ангажимент за една седмица. Една конкретна промяна, написана като едно изречение.

Перспективата на наблюдателя
Същият механизъм управлява изходящите съобщения. Тъй като получателят довършва всяко съобщение чрез собственото си емоционално състояние, а не чрез намерението на подателя, това знание си струва да се запази, преди да се напише.

В описаната по-долу дейност по пренаписване, перспективата на Наблюдателя − гледната точка изцяло отвън на разговора − е позицията, която участниците намират за най-показателна. Отвън на конфликта, повечето онлайн спорове изглеждат малки, реактивни и водени от погрешно интерпретиран тон от двете страни. Съдържанието рядко е съществения проблем; обикновено е емоционалното състояние на двете страни. Способността да се запази тази външна гледна точка, докато все още се намираш в разговор, измеримо променя изборите, направени в него.

2.3 Дейности за повишаване на осведомеността и образование: план за програми за превенция

Дигиталната устойчивост не се изгражда ефективно само чрез обяснение. Тя се изгражда чрез структуриран опит, последван от концепцията, която я назовава. Следователно четиридневното обучение, представено по-долу, не е представено като фиксирана учебна програма, която да бъде възпроизведена, а като план – логика на проектиране, която партньорските организации могат да пресъздадат в собствения си национален контекст, с различни възрастови групи, различни езици и различни нива на ресурси.

Това разграничение е важно за преносимостта на модела. Учебната програма се пренася само когато обстоятелствата съответстват на тези, в които е създадена; планът се пренася навсякъде, където е валидна основната логика. Определянето на последователността, функцията, която изпълнява всеки етап, и причината, поради която всеки е поставен там, позволява програмата да бъде реконструирана с напълно различни материали и все пак да се получат сравними резултати. За целите на това ръководство, тук се крие практическото наследство на проекта: това, което се пренася, е архитектурата, а не работните листове.

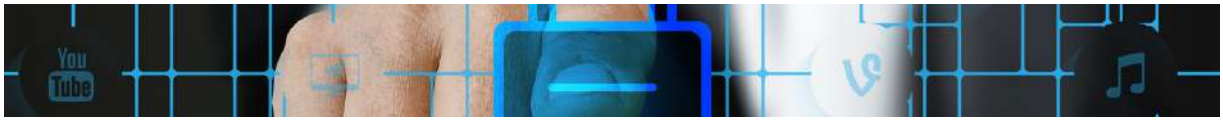
Програмата е разработена и пилотирана от EduAge в София, България, през ноември 2025 г., с петнадесет млади хора и младежки работници от три страни партньори — България, Чехия и Гърция. Тя е предназначена за участници на възраст 15–25 години. Всяка дейност, описана по-долу, е тествана в тази обстановка и е преработена въз основа на това, което се е доказало като ефективно.

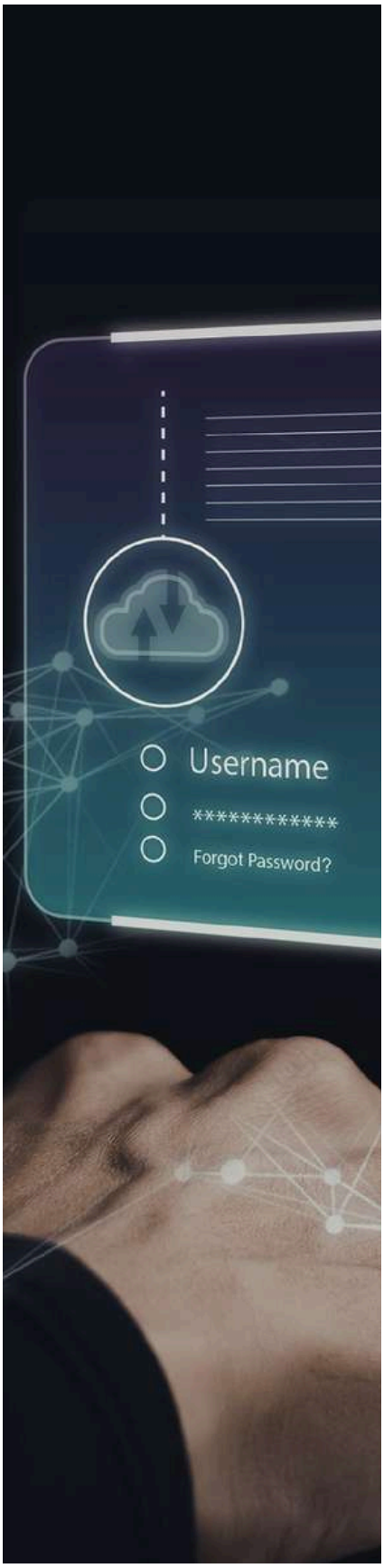
Ден 1 — Дигиталният аз
Водещ въпрос: как онлайн азът се различава от офлайн азът?
Началното упражнение, „Дигитално огледало“, картографира версията на участника, която съществува в дигиталните пространства – действителната версия, а не идеализираната. Какво се публикува и защо; какво се скрие; коя версия се представя по-добре онлайн; и какво се случва, когато това представяне бъде поставено под въпрос.

Материалът, който се представя, обикновено е неочакван за участниците. Платформите възнаграждават специфични поведения – последователност, удобство за отъждествяване, провокация – и с течение на времето онлайн персоната се измества към това, което генерира ангажираност, а не към това, което е точно. Ден 1 назовава този процес и въвежда централната практика на обучението – „Наблюдавай, не се сливай“: дигиталното „аз“ може да бъде наблюдавано, без да бъде обитаемо.

Ден 2 — Думите като оръжия, думите като щитове
Водещ въпрос: как функционира езикът онлайн и как може да се използва защитно?

В упражнението „Промяна на тона – значението“ една-единствена дума – „Добре“, „Добре“, „Разбира се“, „Както и да е“ – се чете на глас в три тона: неутрален, раздразнен и игрив. Промяната е незабавна и постоянно стряскаща за участниците, които разпознават директно, че тонът, възприеман в съобщението, се осигурява от собственото емоционално състояние на читателя.





Следва упражнението „Пренаписване на вредни коментари“. Всяка група взема автентично болезнено съобщение и го пренаписва от четири позиции: подателят (какво емоционално състояние или несигурност го е подтикнало), получателят (как е било преживяно), наблюдателят (позиция изцяло извън разговора) и здравословна версия (какво би казал един здравомислещ, ясен човек). Позицията на наблюдателя е надеждно най-поучителна: отвън на конфликта коментарът обикновено изглежда дребен, реактивен и загрижен за вътрешното състояние на подателя, а не за ценността на получателя. Когато това се осъзнае, емоционалната тежест на коментара намалява – не чрез преструвка, че не наранява, а чрез точно възприемане на това какво представлява.

Денят завършва с практика на PTR, използваща автентични карти с послания, извлечени от собствения опит на участниците. Двойките работят чрез „Пауза“, „Превод“ и „Отговор“ и представят един пример в пленарната зала. Разграничението между реагиране и отговаряне става нещо, което участниците са преживели, а не нещо, което им е било казано.

Ден 3 — Емоционална броня и дигитален детокс
Водещ въпрос: какво сигнализира тялото и как се разчита?
Участниците започват с картографиране на местата, където дигиталният стрес се регистрира физически, използвайки Картата на телесните сигнали, след което изследват защо това се случва: защо неяснотата се тълкува като заплаха, как циклите на уведомяване поддържат фоновия стрес и защо скоростта на онлайн обмена постоянно изпреварва емоционалната обработка.

Всяка техника за заземяване се тества, така че участниците да идентифицират тези, които работят за тях индивидуално. След това дигиталното натоварване се картографира в осемте категории на онлайн картата на натоварването, с честна оценка на това кои навици са най-изтощителни. Денят завършва с това, че всеки участник изготвя индивидуален план за дигитална хигиена в петте раздела по-горе, включително един конкретен ангажимент за следващата седмица.

Ден 4 — От реакцията до създаването
Водещ въпрос: какво се променя, когато едно трудно онлайн преживяване се превърне в нещо създадено?

Това е етапът, който участниците най-често описват като неочакван. Всеки започва с карта със семена на историята, структурирана около три въпроса:

какво се е случило, в едно или две изречения; как се е почувствал, само с три думи; и какво участникът би искал да е казал, направил или знаел.

След това групите трансформират този материал в един от четирите формата: комикс с четири панела, пренаписан разговор с овластен край, микроистория от 150 думи или метафоричен плакат. Комиксният формат прави основната логика най-видима. Представителен пример: първият панел показва публикувана снимка и пристигнал коментар – „LOL грозно“; вторият – смущение и импулс за изтриване на всичко; третият – промяна – осъзнаването, че коментарът описва по-скоро автора му, отколкото целта му; четвъртият – обоснован отговор, блокада или умишлено мълчание. Четири кадъра – и преживяването се е преместило от вътрешността на човека върху хартия, където може да бъде изследвано, а не обитаемо.
Механизмът е идентичен и в четирите формата. Когато едно преживяване е структурирано в разказ, то престава да се обработва като продължаваща заплаха и се превръща в завършено събитие. Емоционалният заряд не изчезва, но се намалява до управляем мащаб.

Принципи на проектиране, управляващи чертежа
Всяка сесия следва една и съща последователност: пряко преживяване, след това концепцията, която го назовава, и накрая преносим инструмент. Участниците усещат промяна в тона, преди тонът да бъде обяснен. Те пренаписват съобщение, преди да се препоръча пренаписване. Те забелязват физическа реакция, преди да бъде въведен терминът „лимбично отвличане“.

Тази подредба е оперативният елемент на дизайна. Информацията без опит не променя надеждно поведението: млад човек може да разбере интелектуално, че е препоръчително да се направи пауза преди реакция, но въпреки това да не го направи. Когато разликата между реагиране и отговаряне е била преживяна физически и преводът е бил упражнен, тя се превръща в използваемо умение, а не в съвет. Организациите, които адаптират този план, трябва да запазят тази последователност, дори когато отделните дейности са заменени.

Всеки инструмент в програмата – PTR, Картата на телесните сигнали, техниките за заземяване, Планът за дигитален хигиенен план и форматът с четири панела – е предназначен за употреба на следващия ден: индивидуално, сред приятели, в младежка група или в личен разговор с човек, нуждаещ се от подкрепа. Методологията третира младите хора като способни да разбират и работят със собствената си психология: не като получатели на предупреждения, а като хора, способни да се справят с трудностите, когато са екипирани с подходящи инструменти.



ЧАСТ 3 – Интервенция и реагиране

Въведение към част 3

Ефективното реагиране на кибертормоза изисква повече от незабавна реакция или дисциплинарни мерки. Смислената намеса зависи от внимателното идентифициране на вредното поведение, структурираните процедури за реагиране, механизмите за емоционална подкрепа и координираното сътрудничество между младежки работници, преподаватели, семейства, институции и самите млади хора. Тъй като дигиталната комуникация продължава да оформя ежедневното социално взаимодействие, професионалистите, работещи с младежи, все по-често се сблъскват със ситуации, включващи онлайн тормоз, изключване, сплашване и емоционално насилие, случващи се в платформи на социални медии, приложения за съобщения, игрови среди и други дигитални пространства.

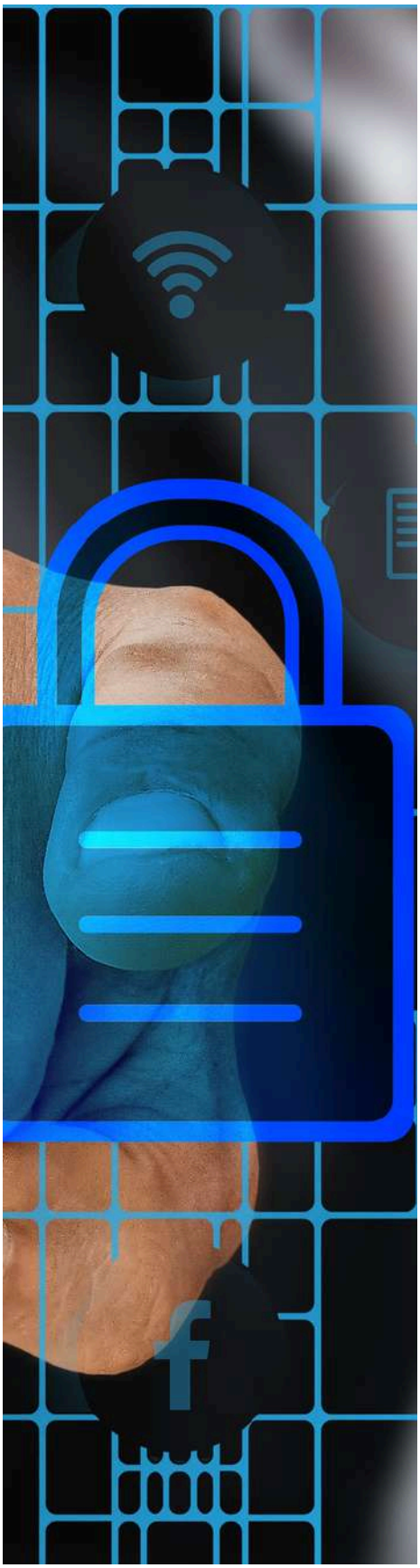
Кибертормозът често се развива по начини, които остават невидими за възрастните и институциите, докато последиците му могат да се разпространят дълбоко в емоционалния, психологическия, социалния и образователния живот на младите хора. Поради тази причина ефективната намеса изисква чувствителност, последователност, поверителност и ясно разбиране на отговорностите, свързани със защитата на младите хора в дигиталната среда.

Този раздел предоставя структурирана рамка за разпознаване на кибертормоза, подходящо реагиране на инциденти, подкрепа на засегнатите лица и справяне с вредното поведение чрез образователни и възстановителни подходи. Особен акцент е поставен върху значението на уважителната комуникация, емоционалната безопасност, отчетността и дългосрочната превенция в образователните и младежките работни среди.

Идентифициране на кибертормоз

Разбиране на поведението при кибертормоз

Идентифицирането на кибертормоза представлява един от най-важните етапи в процеса на интервенция. За разлика от традиционните форми на тормоз, кибертормозът често се случва в частни дигитални пространства, които може да не са веднага видими за преподаватели, младежки работници или членове на семейството. Много млади хора, преживяващи онлайн тормоз, се колебаят да съобщават за инциденти поради страх от ескалация, смущение, социален натиск или опасения относно ограниченията на достъпа до интернет и цифровите устройства. Следователно, вредното поведение може да продължи за дълги периоди, преди да се осъществи интервенция.



Кибертормозът може да включва повтаряща се враждебна комуникация, публично унижение, онлайн изключване, представяне за друг човек, разпространение на лично съдържание без съгласие, заплашителни съобщения или умишлено разпространение на слухове чрез цифрови платформи. Подобно поведение често има за цел да навреди на емоционалното благополучие, репутацията, социалните взаимоотношения или чувството за сигурност на дадено лице.

Въздействието на кибертормоза се простира отвъд самата дигитална среда. Младите хора, засегнати от онлайн тормоз, могат да изпитват тревожност, емоционален стрес, загуба на увереност, изолация, намалени академични постижения и трудности при поддържането на здрави социални взаимоотношения. В тежки случаи продължителното излагане на кибертормоз може да допринесе за депресия, самонараняване или значителна психологическа вреда.

Разпознаване на предупредителни знаци

Специалистите, работещи с млади хора, трябва да обръщат внимание на поведенческите, емоционалните и социалните промени, които могат да показват наличието на кибертормоз. Внезапното оттегляне от социални дейности, нежеланието за участие в образователни или младежки програми, видимият дистрес след използване на цифрови устройства, промените в настроението, проблемите със съня, емоционалната нестабилност или избягването на онлайн комуникацията могат да представляват важни предупредителни знаци.

В много случаи жертвите на кибертормоз се опитват да скрият преживяванията си, което прави косвените индикатори особено значими. Повишената тревожност, намалената концентрация, загубата на мотивация, социалната изолация или рязкото прекъсване на взаимодействието с връстници може да предполагат скрит дигитален тормоз или емоционален стрес, свързан с онлайн преживяванията.

Трябва да се обърне внимание и на дигитални индикатори, като например повтарящи се враждебни съобщения, изключване от онлайн групи, разпространение на унизителни изображения или коментари, създаване на фалшиви профили или неоторизирано споделяне на лична информация. Тези поведения често се случват едновременно на множество дигитални платформи, засилвайки емоционалното въздействие върху целевия индивид.

Значението на ранната идентификация
Ранното разпознаване на кибертормоза значително подобрява ефективността на интервенцията и намалява риска от дългосрочни вреди. Бързото идентифициране позволява на специалистите да предоставят емоционална подкрепа, да прилагат предпазни мерки и да предотвратят ескалацията на насилствено поведение, преди то да се вкорени дълбоко в отношенията с връстници или онлайн общностите.

Установяването на доверителни отношения с младите хора остава от съществено значение за насърчаване на разкриването на информация и комуникацията. Младите хора са по-склонни да търсят подкрепа, когато се чувстват уважавани, разбрани и уверени, че техните притеснения ще бъдат разгледани деликатно и конфиденциално. Създаването на безопасна среда, в която дискусиите относно дигиталните преживявания са нормализирани, представлява важен елемент от ефективните практики за идентифициране и превенция.



Рамка за поетапно реагиране

Принципи на ефективната интервенция
Ефективният отговор на кибертормоза изисква структуриран, балансиран и ориентиран към жертвата подход. Интервенциите трябва да дават приоритет на емоционалната безопасност, поверителността, справедливостта и съображенията за защита, като същевременно гарантират, че всички действия остават пропорционални на естеството и тежестта на инцидента. Реакциите, характеризиращи се с емпатия, професионализъм и последователност, допринасят значително за възстановяване на доверието и намаляване на по-нататъшните вреди. Специалистите трябва да избягват омаловажаването на онлайн тормоза или третирането на кибертормоза като по-малко сериозна форма на насилие, само защото се случва в дигитални пространства. Онлайн инцидентите могат да доведат до последици, сравними или дори по-тежки от тормоза лице в лице, поради тяхната трайност, публична видимост и потенциал за бързо достигане до широка аудитория.

Първоначална реакция и незабавна безопасност
Първият етап от интервенцията трябва да се фокусира върху осигуряването на непосредствена емоционална и психологическа безопасност на засегнатия млад човек. Спокойна, уважителна и подкрепяща среда е от съществено значение, за да могат хората да опишат преживяванията си открито и без страх от осъждане. Младите хора, преживяващи кибертормоз, трябва да получат уверение, че техните притеснения се приемат сериозно и че отговорността за насилието е единствено на тези, които се занимават с вредно поведение. Специалистите трябва да преценят дали ситуацията представлява непосредствени рискове за защитата, включително заплахи, принуда, реч на омразата или индикации за тежък емоционален стрес, изискващ специализирана подкрепа.

Събиране на информация и документиране
Точното събиране на информация е ключов компонент за ефективната интервенция. Специалистите трябва да позволят на младите хора да обяснят инцидентите със свои думи, като същевременно поддържат внимателен и неосъждащ подход. Изясняването на фактите трябва да се извършва внимателно и с уважение, без да се създава допълнителен натиск или емоционален дискомфорт.
Документирането на доказателствата представлява важна защитна мярка. Снимки на екрана, съобщения, имейли, взаимодействия в социалните медии, потребителски имена, дати и записи на комуникация могат да помогнат на институциите да разберат напълно ситуацията и да приложат подходящи процедури. Правилното документиране също така подпомага защитата на отговорностите и може да се окаже необходимо в ситуации, включващи правна или институционална ескалация.

Оценка на сериозността на ситуацията
Не всички инциденти на кибертормоз изискват еднакви реакции. Ефективната интервенция зависи от внимателна оценка на тежестта, продължителността, честотата и въздействието на поведението. Трябва да се обмисли дали тормозът включва повтарящи се действия, координирано групово поведение, дискриминационен език, заплахи, разпространение на интимни материали или значителна емоционална вреда. Тази оценка помага на специалистите да определят най-подходящия начин на действие, включително образователна интервенция, процедури за защита, участие на родителите, насочване към специализирани услуги или институционални дисциплинарни мерки, когато е необходимо.

Прилагане на подходящи интервенционни мерки
Мерките за интервенция трябва да останат фокусирани върху защитата, отчетността, образованието и подобряването на поведението. В зависимост от обстоятелствата, реакциите могат да включват възстановителни разговори, процеси на медиация, където е уместно и безопасно, споразумения за поведение, консултантска подкрепа, насоки за дигитална безопасност или официални защитни действия. Образователните подходи често допринасят по-ефективно за дългосрочна промяна в поведението, отколкото чисто наказателните реакции. Младите хора, участващи във вредно онлайн поведение, трябва да бъдат насърчавани да разбират последствията от своите действия, да размишляват върху емоционалната вреда, причинена на другите, и да развиват по-голяма емпатия и дигитална отговорност.

Мониторинг и последващи действия
Интервенцията не трябва да приключва веднага след предприемане на първоначални действия. Текущото наблюдение и последващи действия остават от съществено значение, за да се гарантира, че вредното поведение е прекратено и че засегнатите лица продължават да получават подходяща подкрепа. Редовната комуникация със засегнатия млад човек позволява на специалистите да оценят емоционалното му благополучие, да преценят текущите рискове и да засилят чувството за безопасност и доверие. Процедурите за последващи действия допълнително предоставят възможности за наблюдение на промените в поведението сред извършителите и оценка на ефективността на приложените мерки за интервенция. Постоянната подкрепа и продължителното наблюдение допринасят значително за дългосрочното разрешаване и предотвратяване на повтарящи се инциденти.

Подкрепа за жертвите и справяне с извършителите

Подкрепа за жертви на кибертормоз
Младите хора, засегнати от кибертормоз, се нуждаят от всеобхватна и състрадателна подкрепа, която да отговори на емоционалните, психологическите, социалните и образователните им нужди. Преживяванията на онлайн тормоз често пораждат чувства на срам, страх, изолация, безпомощност и загуба на самочувствие. В много ситуации жертвите могат да интернализират вината или да се затруднят да съобщят емоционалното въздействие на преживяванията си.

Следователно, подкрепящите реакции трябва да дават приоритет на емоционалното успокоение, уважителната комуникация и възстановяването на личното достойнство и увереност. Специалистите трябва да създават безопасни пространства, където младите хора се чувстват изслушани, приети и защитени. Активното слушане, емпатията, поверителността и емоционалната чувствителност остават от съществено значение през целия процес на подкрепа. Когато е необходимо, достъпът до консултативни услуги, психологическа подкрепа или защитни структури трябва да бъде улеснен, за да се осигурят подходящи грижи и защита. Също толкова важно е насърчаването на позитивни взаимоотношения с връстници, социалното участие и повторното включване в образователни или обществени дейности, които укрепват самочувствието и емоционалната устойчивост.

Възстановяването от кибертормоз се простира отвъд прекратяването на насилственото поведение. Смислената подкрепа включва подпомагане на младите хора да възстановят доверието, увереността, емоционалната стабилност и чувството за принадлежност в своята социална и образователна среда.

Справяне с извършителите чрез образователни подходи
Ефективната интервенция изисква и подходящо ангажиране с лицата, отговорни за вредното онлайн поведение. Макар отчетността да остава от съществено значение, стратегиите за интервенция трябва допълнително да признават значението на образованието, размисъла и поведенческото развитие. Младите хора, които участват в кибертормоз, може да не осъзнават последствията от действията си или самите те да изпитват емоционални трудности, натиск от страна на връстници, несигурност или предишен опит с виктимизация. Разбирането на тези допринасящи фактори позволява на професионалистите да реагират конструктивно, като същевременно поддържат ясни граници по отношение на неприемливото поведение.

Образователните и възстановителните подходи насърчават извършителите да разсъждават върху емоционалното и социалното въздействие на своите действия, да осъзнават отговорността и да развиват по-голяма емпатия към другите. Такива подходи допринасят по-ефективно за дългосрочна промяна в поведението, отколкото реакциите, основани изключително на наказание. Интервенциите могат да включват насочено размишление, образование за дигитално гражданство, дейности за разрешаване на конфликти, сесии за повишаване на осведомеността, споразумения за поведение или индивидуални мерки за подкрепа, насочени към укрепване на емоционалната интелигентност и отговорното онлайн поведение.

Заключителни бележки
Кибертормозът представлява сложно и развиващо се предизвикателство, изискващо координирани, информирани и състрадателни отговори от всички професионалисти, работещи с млади хора. Ефективната интервенция зависи от навременното идентифициране, структурираните процедури, подкрепата, ориентирана към жертвата, и конструктивното образователно взаимодействие с отговорните за вредното поведение. Чрез съвместни действия, професионална подготовка и силен ангажимент за защита и приобщаване, образователните институции, младежките организации и заинтересованите страни от общността могат да допринесат значително за създаването на по-безопасна, по-уважаваща и по-подкрепяща дигитална среда за младите хора в цяла Европа.

ЧАСТ 4 – Най-добри практики и стандартизиран подход

Въведение към Част 4

Ефективното предотвратяване и управление на кибертормоза изисква повече от изолирани действия или неформални реакции на отделни инциденти. Устойчивото въздействие зависи от ясни институционални процедури, последователна професионална практика, сътрудничество между съответните заинтересовани страни и споделено разбиране за отговорностите. Кибертормозът е сложно явление, което засяга емоционалното благополучие, социалното участие, образователния опит и цифровите права на младите хора. Следователно всяка организация, работеща с младежи, трябва да е готова да реагира чрез структурирани, прозрачни и ориентирани към детето механизми.

Тази част от ръководството представя стандартизиран подход за институции, младежки организации, образователни институции и участници в общността. Тя въвежда институционален модел за реагиране, представя добри практики и подходи за казуси от страните партньори и очертава ключови политически и правни съображения, свързани с превенцията и реагирането на кибертормоза. Целта е да се подкрепят специалисти и институции в разработването на съгласувани процедури, които защитават младите хора, засилват отчетността и допринасят за по-безопасна и по-приобщаваща дигитална среда.

Модел на институционален отговор Ефективният институционален отговор на кибертормоза трябва да се основава на готовност, яснота, поверителност, пропорционалност и зачитане на правата и достойнството на всеки млад човек, участващ в него. Институциите не трябва да подхождат към кибертормоза като към изолиран поведенчески проблем, а като към проблем, свързан със защитата, образованието и социалното приобщаване, който изисква координирани действия.

Първият елемент от институционалния модел за реагиране е установяването на ясна вътрешна политика относно кибертормоза и дигиталната безопасност. Такава политика следва да дефинира кибертормоза, да описва неприемливо онлайн поведение, да изяснява процедурите за докладване и да обяснява отговорностите на персонала, младите хора, родителите или настойниците и външните партньори. Политиката следва да бъде достъпна, подходяща за възрастта и редовно да се съобщава на всички членове на институционалната общност.

Втори съществен елемент е създаването на безопасен и поверителен механизъм за докладване. Младите хора трябва да могат да докладват за кибертормоз, без страх от обвинения, разкриване, отмъщение или ненужна ескалация. Процедурите за докладване трябва да позволяват инцидентите да бъдат съобщавани на доверен възрастен, определен служител по защитата на децата, младежки работник, преподавател или представител на институция. Наличието на ясен път за докладване повишава доверието и насърчава ранното разкриване, което е от съществено значение за намаляване на вредата.

След като бъде докладван инцидент, институцията трябва да пристъпи към внимателно документиране и първоначална оценка.

Реакцията следва да включва събирането на съответна информация, като например описания на инцидента, цифрови доказателства, дати, участващи платформи и емоционалното въздействие върху засегнатия млад човек. Документацията следва да се обработва дискретно и в съответствие с принципите за защита на данните. Целта на документацията не е да се създаде наказателен протокол, а да се гарантира точност, последователност и информирано вземане на решения.

Етапът на оценка следва да определи тежестта на инцидента и нивото на съпътстващия риск. Особено внимание следва да се обърне на случаи, включващи заплахи, реч на омразата, сексуален тормоз, изнудване, споделяне на изображения без съгласие, дискриминация, многократен тормоз или сериозен емоционален стрес. Когато възникнат опасения относно защитата, институцията следва да активира подходящи процедури за защита и, когато е необходимо, да сътрудничи със специализирани служби или компетентни органи.

Самата интервенция трябва да съчетава защита, подкрепа, отчетност и образование. Засегнатият млад човек трябва да получи незабавна емоционална подкрепа и практическо ръководство. Същевременно, към лицето или групата, отговорни за вредното поведение, трябва да се подходи по начин, който насърчава отговорността, размисълът и промяната в поведението. Дисциплинарни мерки може да са необходими в сериозни случаи, но образователните и възстановителните мерки трябва да останат централни, когато е уместно и безопасно.

Последният етап от институционалния модел за реагиране се отнася до мониторинга и последващите действия. Кибертормозът може да продължи след първоначалната интервенция, особено когато дигиталното съдържание остава онлайн или динамиката на връстниците остава неразрешена. Поради тази причина институциите трябва да поддържат комуникация със засегнатия млад човек, да оценят дали вредното поведение е спряло и да преразгледат дали е необходима допълнителна подкрепа. Последващите действия също така позволяват на институцията да оцени ефективността на собствените си процедури и да подобри бъдещите реакции.

Стандартизираният институционален модел гарантира, че отговорите не зависят единствено от индивидуалната преценка. Той укрепва професионалното самочувствие, защитава младите хора по-ефективно и създава култура на отговорност, доверие и дигитално уважение.

Най-добри чешки практики

1. Център за безопасен интернет Чехия (SIC CZ) https://bezpecnyinternet.cz/en/about-us/

Защо се счита за най-добра практика

Центърът за безопасен интернет в Чехия (SIC CZ) е националната координационна платформа, насърчаваща онлайн безопасността и дигиталното благополучие на децата и младите хора. Координирана от CZ.NIC в сътрудничество с Линията за безопасност, Детския кризисен център и JSNS (Хора в нужда), инициативата съчетава превенция, образование, консултации и гореща линия за докладване на незаконно онлайн съдържание. SIC CZ предоставя цялостна помощ на деца, родители, преподаватели и училища.

Като член на европейските мрежи Insafe и INHOPE, Центърът допринася и за международното сътрудничество и прилагането на европейските стандарти за онлайн безопасност.

Ключови прехвърляеми елементи
Инициативата демонстрира ефективността на интегрирането на превенцията, консултирането, подкрепата на жертвите и докладването на незаконно съдържание в рамките на една координирана национална рамка. Тя също така подчертава значението на сътрудничеството между множество заинтересовани страни, обединяващо образователни институции, неправителствени организации, служби за подкрепа при кризи и международни мрежи за укрепване на онлайн безопасността и цифровата устойчивост.

2. „Не бъди жертва!“ https://nebudobet.cz/

Защо се счита за най-добра практика
„Не бъди жертва!“ (Nebuď oběť!) е дългогодишна чешка образователна инициатива, създадена през 2009 г. за насърчаване на безопасното и отговорно използване на интернет и комуникационните технологии. Програмата се фокусира върху превенцията на кибертормоза и други онлайн рискове чрез образователни лекции, семинари, информационни кампании, мултимедийни материали и сътрудничество с училища в цяла Чехия. В допълнение към обучението на ученици, инициативата предоставя акредитирано обучение за учители и други специалисти, активно си сътрудничи с публични институции, правоприлагащи органи и неправителствени организации, и участва в национални и международни проекти в подкрепа на онлайн безопасността.

Ключови прехвърляеми елементи
Цялостният и общностно ориентиран подход на проекта допринесе за повишаване на осведомеността относно кибертормоза и засилване на дигиталната устойчивост сред младите хора, преподавателите и широката общественост.

3. Проект „Електронна безопасност“ https://www.e-bezpeci.cz/index.php/o-projektu/oprojektu

Защо се счита за най-добра практика
Проектът „Електронна безопасност“ (E-Bezpečí) е национална сертифицирана инициатива, посветена на превенцията, образованието, изследванията, интервенцията и повишаването на осведомеността, свързани с рисковото онлайн поведение. Осъществяван от Центъра за превенция на рисковата виртуална комуникация към Университета „Палацки“ в Оломоуц, проектът е насочен към кибертормоз, секстинг, киберподстрекателство, киберпреследване, рискове в социалните медии, фалшиви новини, онлайн зависимости и други дигитални заплахи.

Ключови прехвърляеми елементи
Проектът подчертава значението на комбинирането на научни изследвания, образование, превенция, консултиране и обществена осведоменост в рамките на една дългосрочна програма. Мултидисциплинарният му подход, широкото сътрудничество с образователни институции и публични органи, както и непрекъснатото събиране на данни от изследвания, предоставят силен модел за разработване на устойчиви стратегии за превенция на кибертормоза както на национално, така и на местно ниво.

Най-добри гръцки практики

1. Гръцкият център за безопасен интернет (SaferInternet4Kids) Защо се счита за най-добра практика

Гръцкият център за безопасен интернет, координиран от Фондацията за изследвания и технологии „Елада“ (FORTH), представлява една от най-всеобхватните национални инициативи, насочени към онлайн безопасността, превенцията на кибертормоза и дигиталната грамотност сред децата и младите хора. Инициативата съчетава образователни ресурси, кампании за повишаване на осведомеността, обучителни дейности, услуги за помощ и изследвания, основани на доказателства, насочени към укрепване на дигиталната устойчивост в образователните общности. Центърът работи директно с училища, преподаватели, родители и млади хора, като предлага практически инструменти и насоки за разпознаване и справяне с инциденти с кибертормоз. Неговият интегриран подход, съчетаващ превенция, осведоменост, подкрепа и изграждане на капацитет, отразява принципите, насърчавани от европейската стратегия „По-добър интернет за децата“ (BIK+).

Ключови прехвърляеми елементи

Успехът на тази инициатива демонстрира важността на комбинирането на образователни материали, услуги за подкрепа, кампании за повишаване на осведомеността и ангажиране на заинтересованите страни в рамките на единна координирана рамка. Това допълнително подчертава стойността на непрекъснатото наблюдение на онлайн рисковете чрез национални проучвания и изследователски дейности.

2. „Живей без тормоз“ (KMOP) Защо се счита за най-добра практика

„Живей без тормоз“ е национално призната инициатива, разработена от KMOP – Център за социални действия и иновации. Програмата предоставя безплатни онлайн консултации и услуги за медиация за деца, юноши, родители и преподаватели, преживяващи инциденти с тормоз и кибертормоз. Отличителна черта на инициативата е нейната достъпност и акцент върху ранната интервенция. Чрез онлайн консултиране, професионално насочване и процедури за медиация, програмата подкрепя както жертвите, така и участниците в тормоз, като същевременно насърчава конструктивното разрешаване на конфликти и емоционалното благополучие. Инициативата се превърна във важна отправна точка за общностни отговори на тормоза и кибертормоза в Гърция.

Ключови прехвърляеми елементи

Програмата демонстрира ефективността на достъпните механизми за подкрепа, поверителните консултантски услуги и възстановителните подходи, които се фокусират върху комуникацията, подкрепата и промяната в поведението, а не единствено върху наказателните мерки.

3. Проектът TABBY (Оценка на заплахата от тормоз сред младежите) Защо се счита за най-добра практика

Проектът TABBY представлява една от най-обстойно проучените инициативи за превенция на кибертормоза, прилагани в Гърция. Разработена чрез европейско сътрудничество и прилагана в гръцките училища, програмата съчетава повишаване на осведомеността, оценка на риска, образователни дейности и участие на учителите за идентифициране и предотвратяване на кибертормоз сред подрастващите.

Изследвания, оценяващи програмата, демонстрираха намаляване на кибервиктимизацията и подобрения в осведомеността относно онлайн рисковете и отговорното дигитално поведение. Базираният на доказателства характер на интервенцията допринесе за нейното признаване като успешен модел за превенция в образователните среди.

Ключови прехвърляеми елементи
Програмата подчертава значението на интервенциите, основани на доказателства, систематичната оценка на риска, активното участие на учениците и обучението на учителите като компоненти на цялостните стратегии за предотвратяване на кибертормоза.

4. Национална дигитална платформа срещу тормоза в училище (stop-bullying.gov.gr) Защо се счита за най-добра практика
Значително скорошно развитие в Гърция е създаването на национална дигитална платформа за докладване и управление на инциденти с тормоз в училище съгласно Закон 5029/2023. Платформата дава възможност на учениците и родителите да докладват за инциденти, като същевременно предоставя на училищата структурирани процедури за документиране, интервенция, мониторинг и последващи действия. Инициативата въвежда стандартизирана национална рамка за справяне с тормоза и кибертормоза, засилва институционалната отчетност и осигурява последователни реакции в образователните среди. Платформата също така подкрепя обучението на учители и координацията между заинтересованите страни в образованието.

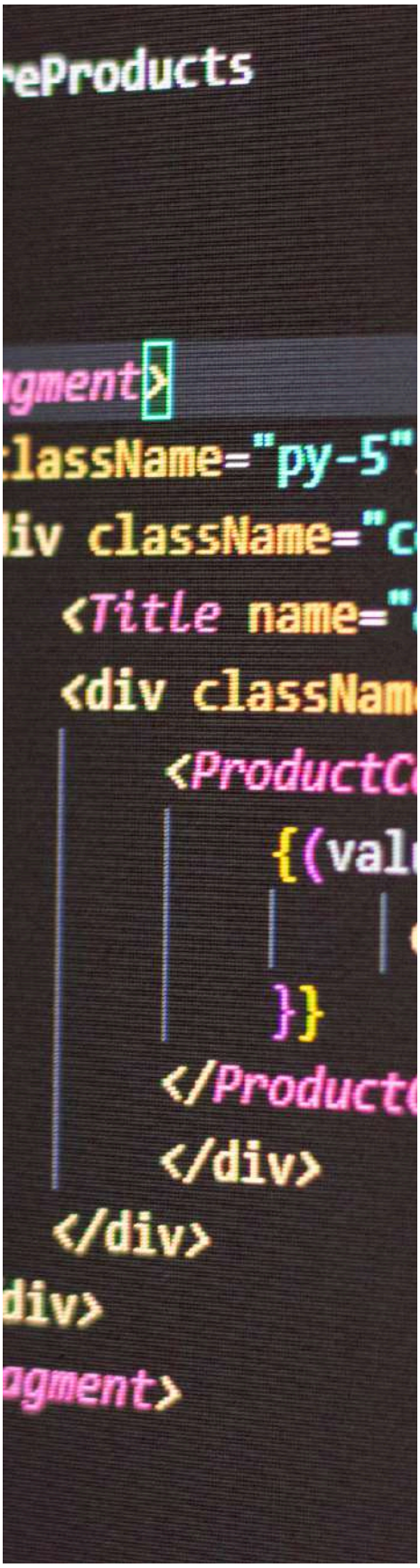
Ключови прехвърляеми елементи
Тази инициатива илюстрира стойността на стандартизираните процедури за докладване, институционалната координация, цифровите системи за мониторинг и ясно дефинираните протоколи за интервенция за осигуряване на последователни и ефективни реакции при инциденти с тормоз.



Най-добри практики в България

България няма самостоятелен закон за борба с кибертормоза. Профилът на страната, озаглавен „По-добър интернет за децата“ за 2025 г., потвърждава, че няма национално или регионално законодателство, което да се занимава специално с кибертормоза, и идентифицира допълнителни пропуски в националната координация, мониторинг и специално финансиране на научни изследвания. Вредното онлайн поведение, засягащо децата, вместо това се разглежда чрез припокриващи се пътища: задължения за закрила на детето, училищни процедури, наказателно право и средства за защита на данните или борба с дискриминацията.

Мащабът на проблема е документиран. Национално проучване, поръчано от УНИЦЕФ, установи, че 10,9% от децата и младите хора са били жертва на онлайн насилие, най-често в социалните медии; по-късни регионални доклади на УНИЦЕФ посочват цифрата на приблизително 15%. Дигиталната компетентност остава паралелен проблем, като Националният статистически институт съобщава през 2025 г., че 52,8% от 16–24-годишните притежават основни или над базови дигитални умения.
Именно тези училищни практики, а не правната рамка, предлагат най-подходящия за пренос материал за страните партньори.



Институционалната котва

Българските училища функционират по Механизма за борба с тормоза и насилието в институциите в системата на предучилищното и училищното образование, издаден от Министерството на образованието и науката. Механизмът изрично признава кибертормоза като отделна и особено вредна форма на насилие от страна на връстници, на основание, че е трудно да се прекъсне и достига до много по-широка аудитория от офлайн тормоза. Той задължава всяко училище да създаде координационен съвет, да прилага степенувани, а не само наказателни отговори, и да докладва ежегодно. Всяка практика, описана по-долу, е свързана с този административен принцип, което е основната причина те да са се доказали като устойчиви.

Програми с доказани резултати

- „Стъпки заедно“ (УНИЦЕФ България с Министерството на образованието и науката) прилага цялостен училищен подход, съчетаващ ангажираност на лидерството, обучение на персонала, подкрепа от връстници, участие на родителите и устойчива работа по учебната програма. Докладите за напредъка отчитат значително подобрение в училищния климат и сплотеност в пилотните училища, но също така установяват, че видими резултати се появяват едва след поне две учебни години структурирана работа с менторска подкрепа. Тази констатация следва да ръководи дизайна на всяка сравнима програма.
- Училището за онлайн безопасност (Министерство на образованието и науката с Регионалните центрове за подкрепа на приобщаващото образование) е обучило приблизително 50 ментори, които водят училищни кампании за възрастовите групи 12–14 и 15–18 години. То демонстрира каскаден модел, при който малко обучено ядро поддържа обучението в много училища с ограничени разходи.
- Киберскаути (Български център за безопасен интернет и Фондация „Приложно-ориентирани изследвания“) обучават ученици на възраст 11–13 години да образоват своите връстници относно дигиталните рискове. Ценността им се крие в достоверността: съобщенията за риск, предавани от връстници, достигат до подрастващата аудитория, до която обучението, водено от възрастни, не достига.
- SafeNet, българският център за безопасен интернет, управляван от Асоциация „Родители“ в рамките на мрежата Insafe/INHOPE, поддържа телефонна линия за помощ, чат услуга, гореща линия за докладване, младежки панел и ресурси за учители и родители. Той предлага постоянна национална инфраструктура, към която училищата могат да се свързват, вместо да я възпроизвеждат.

Архитектурата на отчитане

Репортажната среда в България е сравнително силна; слабостта се състои по-скоро в осведомеността, отколкото в достъпността. Четири канала отразяват повечето случаи.

Канал	Цел	Функция
112	Непосредствена опасност или криминално спешно състояние	Спешни служби, при заплахи за насилие, продължаващо изнудване или остър риск от самонараняване
116 111	Всяко притеснение, че детето е изложено на риск	Национална телефонна линия за помощ на деца, безплатна и достъпна 24/7, както за деца, така и за възрастни
124 123	Неспешни онлайн вреди за деца	Телефонна линия за помощ, чат и формуляр за докладване на SafeNet: консултиране, триаж и насочване
киберпрестъпления.бг	Поведение, достигащо криминален праг	Онлайн докладване до Дирекция „Киберпрестъпления“ на GDBOP; първо запазете доказателствата

Водещото оперативно правило е, че доказателствата трябва да се запазват преди изтриване, когато е безопасно. Дирекцията за киберпрестъпления съветва жертвите да прекратят комуникацията и да запазят екранни снимки за разследване. Училищните процедури следва съответно да инструктират учениците и персонала да заснемат екрана, URL адреса, потребителското име, датата и часа, историята на съобщенията и всички свидетели, преди да блокират или докладват, освен ако това не създава непосредствена допълнителна опасност.

Преносими уроци

1. **Законодателството не е предварително условие. На практика се оказа, че функциониращ училищен механизъм с ясни задължения и степенувани отговори има по-голямо значение, отколкото липсата на специален закон.**
2. **Две учебни години е минималният хоризонт. Данните от българските програми показват, че измерима промяна в училищния климат не се проявява по-рано; еднократните събития за повишаване на осведомеността изобщо не я водят.**
3. **Взаимодействието от връстници разширява обхвата. Каскадите от ментори и обучението от връстници позволяват на малки обучени групи да поддържат дейност в рамките на училищната система със скромни ресурси.**
4. **Увеличаването на броя на докладваните инциденти може да е признак за успех. Увеличението през първата година от внедряването е положителен сигнал, когато е съпроводено с по-бърз триаж, по-голямо доверие сред учениците и по-ниска честота. Само данните за разпространението ще го интерпретират погрешно, поради което показателите за процеса трябва да се събират едновременно.**
5. **Измерването остава основният недостатък. България няма система на правителствено ниво за събиране на данни за децата и дигиталната среда, нито систематична оценка на резултатите от политиките. Страните партньори, които разработват нови програми, трябва да включат оценката от самото начало, вместо да я пренастройват.**

Политически и правни съображения

Кибертормозът представлява значително предизвикателство, което се простира отвъд междуличностните конфликти и все повече изисква координирани образователни, институционални, политически и правни отговори. Тъй като цифровите технологии продължават да оформят комуникацията, ученето и социалното участие сред младите хора, защитата на децата и юношите в онлайн средата се превръща във все по-голям приоритет както на европейско, така и на международно ниво. Образователните институции, младежките организации, политиците и цифровите платформи споделят отговорността за гарантиране, че младите хора могат да участват безопасно, с уважение и увереност в цифровите пространства.

Кибертормозът е тясно свързан с въпроси, свързани с правата на човека, защитата на детето, неприкосновеността на личния живот, достойнството, емоционалното благополучие, равенството и дигиталното гражданство. Вредното онлайн поведение може да включва тормоз, сплашване, дискриминация, реч на омразата, представяне за друг човек, изключване, заплахи, преследване или споделяне на лично съдържание без съгласие. Такова поведение може да доведе до сериозни емоционални, психологически, социални и образователни последици за младите хора и следователно изисква всеобхватни и структурирани отговори, основани на принципите за защита и зачитане на основните права.

На международно ниво организации като УНИЦЕФ, ЮНЕСКО и Съвета на Европа постоянно подчертават, че децата и младите хора имат право на защита от всички форми на насилие, включително насилие, случващо се в дигитална среда. Съветът на Европа подчертава, че дигиталната среда трябва да защитава достойнството, неприкосновеността на личния живот, сигурността и благосъстоянието на децата, като същевременно насърчава безопасното участие и отговорното онлайн взаимодействие. По подобен начин ЮНЕСКО подчертава значението на подходите, обхващащи цялото училище и цялата общност, които интегрират механизми за превенция, осведоменост, подкрепа и интервенция в образователните среди.

В рамките на Европейския съюз дигиталната безопасност и защитата на непълнолетните онлайн се превърнаха в централни политически приоритети. Стратегията „По-добър интернет за децата“ (BIK+) насърчава по-безопасни и по-овластяващи дигитални преживявания за децата и младите хора, като се фокусира върху дигиталната грамотност, онлайн участието, защитата от вредно съдържание и отговорното използване на цифровите технологии. Успоредно с това, Законът за цифровите услуги въвежда задължения за онлайн платформите и доставчиците на цифрови услуги за засилване на защитата на поверителността, намаляване на излагането на вредно онлайн съдържание и прилагане на мерки за безопасност на непълнолетните. Тези развития показват по-широко признание, че кибертормозът не може да бъде решен единствено чрез индивидуални действия, а изисква сътрудничество между образователни институции, публични органи, цифрови платформи, семейства и организации на гражданското общество.

От институционална гледна точка, училищата, младежките организации и образователните институции трябва да установят ясни и достъпни политики относно

Институционалните политики следва да дефинират неприемливото онлайн поведение, да изяснят процедурите за докладване, да обяснят задълженията за защита и да очертаят мерките за намеса. Такива политики следва също така да установят ясни роли и отговорности на преподавателите, младежките работници, управленския персонал, младите хора, родителите или настойниците и външните служби за подкрепа.

Ефективните институционални политики следва да дават приоритет на превенцията, образованието и защитата, вместо да разчитат изключително на дисциплинарни подходи. Дейностите за повишаване на осведомеността, обучението по дигитална грамотност, инициативите за емоционално благополучие и насърчаването на уважителна онлайн комуникация представляват основни компоненти на цялостните стратегии за превенция. Образователната среда, която насърчава емпатията, приобщаването, многообразието и отговорното дигитално участие, допринася значително за намаляване на вредното онлайн поведение и укрепване на позитивните взаимоотношения с връстници.

Съображенията за защита на данните и поверителност остават особено важни в случаите, свързани с кибертормоз. Процедурите за докладване и намеса често включват чувствителна информация, включително снимки на екрана, съобщения, изображения, потребителски имена и лични данни, свързани с непълнолетни. Следователно институциите носят отговорност да гарантират, че цялата информация се обработва сигурно, поверително и в съответствие с приложимото законодателство за защита на данните, включително Общия регламент относно защитата на данните (ОРЗД). Достъпът до чувствителни материали трябва да остане ограничен до упълномощени лица, пряко участващи в процеса на управление и защита.

В ситуации, включващи заплахи, реч на омразата, дискриминация, изнудване, преследване, злоупотреба с самоличност или споделяне на интимно съдържание без съгласие, институциите може да бъдат задължени да сътрудничат със служби за закрила на детето, специализирани организации за подкрепа, телефонни линии за помощ, съдебни органи или правоприлагащи органи. Ясните пътища за насочване и процедурите за защита са от съществено значение за осигуряване на подходящи реакции в случаи, включващи сериозни емоционални вреди, престъпно поведение или рискове за личната безопасност.

В цяла Европа много страни са укрепили националните си стратегии, образователните рамки и механизмите за докладване, свързани с превенцията на тормоза и кибертормоза. Инициативите, разработени чрез Центрове за безопасен интернет, програми за дигитална грамотност, образователни кампании, телефонни линии за помощ и институционални системи за докладване, показват нарастващо признание за необходимостта от координирани и стандартизирани отговори. Тези инициативи допълнително подчертават значението на междусекторното сътрудничество, включващо преподаватели, младежки работници, политици, семейства, изследователи, дигитални експерти и самите млади хора.

Политическите и правните рамки в крайна сметка трябва да подкрепят една централна цел: защитата и овластяването на младите хора в дигиталната среда. Ефективните политики допринасят не само за управлението на инцидентите, но и за създаването на образователни култури, основани на безопасност, приобщаване, равенство, уважение, участие и дигитална отговорност. Институциите, които установяват ясни процедури, укрепват професионалната подготовка, насърчават участието на младите хора и насърчават уважително дигитално поведение, допринасят значително за по-безопасни и по-приобщаващи онлайн общности в цяла Европа. Тъй като дигиталните среди продължават да се развиват, непрекъснатото адаптиране на политиките, образователните практики и механизмите за защита остава от съществено значение. Следователно превенцията на кибертормоза следва да се разбира като непрекъснат процес, изискващ сътрудничество, осведоменост, професионално развитие и дългосрочен ангажимент от всички заинтересовани страни, участващи в живота на младите хора.

ЧАСТ 5 – Практически инструменти

Ресурси

- 1. Академични изследвания и научна литература
- Ахмед, С. и др. (2024). Изследване на кибертормоза. Международно списание за образователни изследвания. https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2024.100341
- Даскалаки, Е., Псарудаки, К., Карканаки, М. и Фрагопулу, П. (2020). Разбиране на онлайн поведението и рисковете за децата: Резултати от мащабно национално проучване сред 10–18-годишни. arXiv. https://arxiv.org/abs/2008.10274
- Матос, А. и др. (2025). Кибертормоз и европейски образователни политики. Социални науки, 14(8), статия 505. https://doi.org/10.3390/socsci14080505
- Мелиста, Т. (2025). Интегриране на законови изисквания и социална работа в превенцията на тормоза: Гръцкият модел съгласно Закон 5029/2023. PubMed Central. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12617174/

2. Институции и политически документи на Европейския съюз

- По-добър интернет за деца. (б.д.). Гърция: Профил на страната за наблюдение на политиките. Европейска училищна мрежа. Получено на 4 юни 2026 г. от https://better-internet-for-kids.europa.eu/en/knowledge-hub/greece-policy-monitor-country-profile
- По-добър интернет за деца. (б.д.). Гръцки център за безопасен интернет. Европейска училищна мрежа. Получено на 4 юни 2026 г. от https://better-internet-for-kids.europa.eu/en/sic/greece
- Европейска комисия. (2024). План за действие на ЕС срещу кибертормоза. По-добър интернет за децата. https://better-internet-for-kids.europa.eu/en/news/eu-action-plan-against-cyberbullying
- Европейска комисия. (2025). Резултати от проучване за кибертормоз: Пълен доклад. https://eu-for-children.europa.eu/system/files/2025-11/Cyberbullying-Survey-Results-Full-Report_2025.pdf
- Европейска комисия. (2025). Кибертормоз: Прозрения от науката, политиката и законодателството (JRC144335). Служба за публикации на Европейския съюз. https://doi.org/10.2760/0941861
- Европейска комисия. (б.д.). Кибертормоз. https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/cyberbullying
- Европейска комисия. (2025). Монитор на политиката за по-добър интернет за деца (BIK): профил на България. https://digital-strategy.ec.europa.eu
- Европейска комисия. (2025). Закон за цифровите услуги: Защита на непълнолетните и мотивирано становище за България. https://digital-strategy.ec.europa.eu

3. Международни организации и доклади

- Съвет на Европа. (б.д.). Тормоз и кибертормоз. Получено на 4 юни 2026 г. от https://www.coe.int/en/web/children/bullying
- Комитет на ООН по правата на детето. (2024). Заключителни бележки по обединените шести и седми периодични доклади на България. Организация на обединените нации.

- ЮНЕСКО. (2022). Ролята на учителите в предотвратяването и справянето с насилието и тормоза в училище. Организация на обединените нации за образование, наука и култура.
- ЮНЕСКО. (2024). Тормоз и кибертормоз: Ръководство за заинтересованите страни в образованието. Организация на обединените нации за образование, наука и култура.
- УНИЦЕФ. (2019). Зад числата: Край на насилието и тормоза в училище. Детски фонд на ООН. https://www.unicef.org/media/66496/file/behind-the-numbers.pdf
- УНИЦЕФ. (б.д.). Как да спрем кибертормоза. Детски фонд на ООН. Получено на 4 юни 2026 г. от https://www.unicef.org/stories/how-to-stop-cyberbullying
- УНИЦЕФ. (б.д.). Какво да правите, ако детето ви е жертва на кибертормоз. Детски фонд на ООН. Получено на 4 юни 2026 г. от https://www.unicef.org/parenting/child-care/what-to-do-if-your-child-is-experiencing-cyberbullying
- Регионален офис на Световната здравна организация за Европа. (27 март 2024 г.). Ново проучване на СЗО за Европа показва, че едно от шест деца в училищна възраст е жертва на кибертормоз. https://www.who.int/europe/news/item/27-03-2024-one-in-six-school-aged-children-experiences-cyberbullying--finds-new-who-europe-study

4. Гръцки национални власти, политики и инициативи

- KMOP – Център за социални действия и иновации. (б.д.). Живей без тормоз. Получено на 4 юни 2026 г. от https://livewithoutbullying.com
- Министерство на образованието, вероизповеданията и спорта. (2023). Закон 5029/2023: Да живеем заедно в хармония – Да разчупим мълчанието. Правилник за предотвратяване и управление на насилието и тормоза в училищата и други разпоредби. https://stop-bullying.gov.gr/institutional-framework
- Министерство на образованието, религиозните въпроси и спорта. (б.д.). Stop-bullying.gov.gr: Специална дигитална платформа за предотвратяване и управление на тормоза в училище. Получено на 4 юни 2026 г. от https://stop-bullying.gov.gr
- SaferInternet4Kids. (б.д.). Телефон за помощ: Услуги за подкрепа и консултиране за деца, юноши и семейства. Фондация за изследвания и технологии – Гърция (FORTH). Получено на 4 юни 2026 г. от https://saferinternet4kids.gr/slider/γραμμή-βοηθείας-help-line/
- SaferInternet4Kids. (б.д.). Национален център за осведоменост за безопасното и отговорно използване на интернет. Фондация за изследвания и технологии – Гърция (FORTH). Получено на 4 юни 2026 г. от https://saferinternet4kids.gr

5. Български национални органи, политики и програми

- Асоциация „Родители“. (н.д.). Български център за безопасен интернет (SafeNet). https://www.safenet.bg
- Комисия за защита на личните данни. (н.д.). Официален уебсайт. https://www.cpdp.bg
- Комисия за защита от дискриминация. (н.д.). Официален уебсайт. https://www.kzd-nondiscrimination.com
- Комисия за регулиране на съобщенията. (2025). Координация на Закона за цифровите услуги (ЗЦУ) в България. https://www.crc.bg
- Съвет за електронни медии. (н.д.). Официален уебсайт. https://www.cem.bg
- Изпълнителна агенция „Програма за образование“. (н.д.). Поканете BG05SFPR001-1.010. https://sf.mon.bg
- Здравно поведение при деца в училищна възраст. (2022). Анализ на позитивното развитие на младежите: България (въз основа на набора от данни на HBSC за 2017/2018 г.). https://hbsc.org
- Министерство на образованието и науката. (2021). Стратегическа рамка за развитие на образованието, обучението и ученето в Република България (2021–2030).

- Министерство на образованието и науката. (н.д.). Механизъм за борба с тормоза и насилието в институциите в системата на предучилищното и училищното образование. https://www.mon.bg
- Министерство на образованието и науката. (н.д.). Национална програма „Сигурност“. https://www.mon.bg
- Министерство на образованието и науката. (н.д.). Национална програма „Без агресия за безопасна образователна среда“. https://www.mon.bg
- Министерство на образованието и науката. (н.д.). Закон за предучилищното и училищното образование (ЗПУО). https://www.mon.bg
- Министерство на вътрешните работи, Главна дирекция „Борба с организираната престъпност“. (н.д.). Дирекция „Киберпрестъпност“. https://cybercrime.bg
- Национален статистически институт. (2025). Статистика за средните заплати и дигиталните умения. https://www.nsi.bg
- Омбудсман на Република България. (н.д.). Официален уебсайт. https://www.ombudsman.bg
- Държавна агенция за закрила на детето. (2023). Национална програма за превенция на насилието и малтретирането на деца (2023–2026). https://sacp.government.bg
- Държавна агенция за закрила на детето. (2025). План за действие по Националната програма за превенция на насилието и малтретирането на деца (2025–2026). https://sacp.government.bg
- Държавна агенция за закрила на детето. (н.д.). Национална телефонна линия за помощ на деца 116 111 и процедури за докладване. https://sacp.government.bg
- УНИЦЕФ България. (2021). Насилие срещу деца в България: Национално проучване. https://www.unicef.org/bulgaria
- УНИЦЕФ България. (н.д.). Училище за онлайн безопасност. https://www.unicef.org/bulgaria
- УНИЦЕФ България и Министерство на образованието и науката. (н.д.). Програма „Стъпки заедно“.

6. Дигитални платформи и ресурси за онлайн безопасност

- Център за изследване на кибертормоза. (н.д.). Център за изследване на кибертормоза. https://cyberbullying.org
- Dianova International. (2024). Кибертормоз, Законът на ЕС за цифровите услуги и правата на децата: Превенция и защита. https://www.dianova.org/news/cyberbullying-eu-digital-services-act-children-rights-prevention/
- Мета. (н.д.). Политики за тормоз, тормоз и безопасност. https://transparency.fb.com
- TikTok. (n.d.). Център за безопасност. https://www.tiktok.com/safety
- YouTube. (н.д.). Център за безопасност на YouTube. https://support.google.com/youtube

7. Международни проучвания и обществено мнение

- Изследователски център Pew. (15 декември 2022 г.). Тийнейджъри и кибертормоз 2022 г. https://www.pewresearch.org/internet/2022/12/15/teens-and-cyberbullying-2022/





CyberGuard

Ръководство за предотвратяване и борба с кибертормоза

КИБЕРГАРД

Стратегии за обучение за предотвратяване, намеса и овластяване на младежите срещу кибертормоз

Номер на проекта:
2025-1-CZ01-KA210-YOU-000365051

2026 г.

PRINCEPS RISK INTELLIGENCE INSTITUTE

fifty-fifty

EduAge Edu innovation

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the Czech National Agency for International Education and Research (DZS). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.