



Вопросы предупреждения кибербуллинга

Понятие

В 1993 г. норвежский психолог Дэн Ольвеус дал ставшее общепринятым определение травли в детской и подростковой среде: «буллинг (травля) - это преднамеренное систематически повторяющееся агрессивное поведение, включающее неравенство власти или силы».



Дэн Ольвеус (18.04.1931 – 20.09.2020) шведско-норвежский психолог, профессор-исследователь психологии в Бергенском университете, Норвегия. Ольвеус получил широкое признание как пионер в исследованиях буллинга.

Распространенность буллинга

Исследования, проведенные Д. Олвеусом в Норвегии и Швеции, показало, что 15% детей регулярно сталкиваются с ситуацией травли: 9% являются жертвами, 7% - преследователями, 2% осваивают обе роли. По данным исследования в США 32% учеников переживали опыт школьной травли.

Бочавер А.А., Хломов К.Д. Буллинг как объект исследований и культурный феномен. // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2013. Т. 10. №3.

Распространенность буллинга в РФ растет. Согласно результатам PISA, в России число детей, которые становятся жертвами школьной травли, составило 37% всех учеников.

Новикова М.А., Реан А.А., Коновалов И.А. Буллинг в российских школах // Вопросы образования. 2021. №3.

Компоненты буллинга

это агрессивное и
негативное
поведение

оно
осуществляется
регулярно

оно происходит в
отношениях,
участники которых
обладают
неодинаковой
властью

это поведение
является
умышленным

Типы буллинга

Выделяют следующие типы буллинга:

- прямой (и физический, и вербальный);
- косвенный (социальная депривация, сплетни, заговоры и т.п.).

Прямой физический буллинг наиболее характерен для мальчиков, а косвенный и социальная депривация (потеря возможности удовлетворения основополагающих жизненных потребностей) - для девочек.

Мальчики значительно чаще принимают участие в буллинге, нежели девочки. При этом, особенно опасен, буллинг со стороны девочек. Мальчики, избирая какого-то ребенка «козлом отпущения», демонстрируют только лишь свое физическое превосходство, то девочки начинают против своих жертв настоящую психологическую войну.

Буллинг - структура

Буллинг-структура - социальная система, включающая в себя, прежде всего, преследователей, их жертв и сторонних наблюдателей.

Буллеры (придумывают и возглавляют издевательства).

Наблюдатели (в стороне от конфликта, но всё равно одобряют либо осуждают агрессоров).

Жертва.

Участники ситуации травли



Отличия кибербуллинга от буллинга

Помимо черт, объединяющих буллинг и кибербуллинг, у последнего есть дополнительные специфические черты.

Непрерывность

Психологи считают кибербуллинг даже более опасным для психики, ведь он непрерывен. После ухода из школы или из двора ребенок может вернуться домой, отдохнуть, встретиться с друзьями или попасть в дружеский коллектив по интересам. Но телефон всегда с ним - и на этот телефон постоянно приходят сообщения и уведомления.

Масштаб

При цифровом преследовании травители нередко пытаются вовлечь новых людей - через распространение порочащих данных или аморальные действия в соцсетях под видом жертвы. Например, оставляют ее номер телефона на сайтах знакомств, инициируют обсуждение ее поведения или рассылают клеветническую информацию знакомым жертвы.

Анонимность

Наиболее характерная отличительная черта кибербуллинга. Часто агрессоры используют поддельные страницы (фейки), чтобы оставаться инкогнито. Анонимность порождает чувство безнаказанности, поэтому травители легко заходят все дальше и дальше, совершают поступки, на которые не отважились бы в реальной жизни.

Особенности кибербуллинга

Целью кибербуллинга является ухудшение эмоционального состояния жертвы и (или) разрушение ее социальных отношений.

Основные лейтмотивы травли в Интернете:

- эксплуатация значимости референтного для жертвы сообщества (вовлечение множества свидетелей в разы усиливает переживания стыда, страха, беспомощности и отвержения);
- бесконтрольное распространение любой (ложной, постыдной, конфиденциальной) информации;
- провокация гипертрофированной аффективной обратной связи от жертвы.

Особенности кибербуллинга

Кибербуллинг (cyberbullying), электронная травля (electronic bullying), социальная жестокость онлайн (online social cruelty) - это отдельное направление травли, определяемое как преднамеренные агрессивные действия, систематически на протяжении определенного времени осуществляемые группой или индивидом с использованием электронных форм взаимодействия и направленные против жертвы, которая не может себя легко защитить.



Особенности кибербуллинга

Как и традиционный буллинг, кибербуллинг может быть прямым и косвенным.

Прямой кибербуллинг - это непосредственные атаки на ребенка через письма или сообщения.

При косвенном в процесс травли жертвы вовлекаются другие люди, не всегда с их согласия; преследователь может взломать аккаунт жертвы и, мимикрируя под хозяина, рассылать с этого аккаунта сообщения знакомым жертвы, разрушая коммуникативное поле жертвы и порождая сомнение в его моральных качествах. Одна из наиболее угрожающих ситуаций - когда преследователь публикует в сети информацию, которая в действительности подвергает жертву опасности, например, от ее имени размещает объявление о поиске сексуальных партнеров.

Особенности кибербуллинга

Современное пространство повседневного общения характеризуется яркой особенностью, а именно его распространением в виртуальный мир.

Для нынешних взрослых навыки общения с помощью разнообразных интернет-платформ являются надстройкой над уже приобретенными навыками общения вживую. Современные же дети и подростки осваивают и те и другие навыки практически одновременно. В отношении подростков можно говорить о том, что процесс социализации в значительной степени перемещается в Интернет - вместе со знакомствами, референтными группами, освоением различных социальных ролей и норм.

Особенности кибербуллинга

Анонимность, допустимая в Интернете, позволяет человеку экспериментировать с разными социальными ролями и разными «Я», не боясь негативной оценки или социальных санкций, которые бы последовали при общении вживую. Согласно исследованиям которым четверть подростков в Интернете притворяются, что они другого пола, возраста, этноса, политических взглядов, чем на самом деле; чуть больше половины имеют больше одного электронного адреса или никнейма.



Особенности кибербуллинга

Обычный буллинг в некотором смысле честнее и безопаснее, потому что в нем нет неопределенности, присутствующей в виртуальном пространстве. Российской особенностью является тот факт, что кибертравля нередко осуществляется по социальным или национальным мотивам, фактически представляя собой разновидность экстремистских действий. Известны случаи суицидов, совершенных подростками после киберпреследования.

Анонимность снижает уровень личной ответственности и превращает клеветника в элемент почти симультанной информационной среды, где легко укрыться от защитной агрессии обиженного.

Основы интернет-гигиены

Понимание рисков, связанных с отсутствием конфиденциальности, с нарушением личных границ и возможностью злоупотребления доступной информацией у подростков, зачастую недостаточно. Более 72% подростков имеют персональный профиль в социальных сетях. До 80% российских детей выкладывают в сеть свою фамилию, точный возраст, номер школы, и у трети опрошенных детей настройки профиля позволяют всем видеть личную информацию о пользователе; 62% детей выкладывают в общий доступ личные фотографии.

Основы интернет-гигиены

При обсуждении гипотетического поведения при возникновении неприятной ситуации в Интернете 77% 6-9-летних детей отвечают, что обратятся за помощью к родителям, а среди 15-17-летних 54% планируют справиться с проблемой самостоятельно, при этом не указывая, как именно. Высокая пользовательская активность детей сочетается с их слабой осведомленностью об опасностях Интернет-пространства и способах их избегания или преодоления.



Виды кибербуллинга

Наиболее эмоционально бурная форма кибербуллинга - это **флейминг** (англ. flaming - воспламенение), который начинается с оскорблений и перерастает в быстрый эмоциональный обмен репликами, обычно публично, реже в частной переписке. Происходит между двумя собеседниками с изначально равными позициями, однако внезапная агрессия вносит дисбаланс, усиливающийся за счет того, что участник не знает, кого его противник может привлечь на свою сторону в этом сражении.

Посетители форума, свидетели, могут присоединиться к одной из сторон и развивать грубую переписку, не до конца понимая изначальный смысл столкновения и зачастую рассматривая ситуацию как игровую, в отличие от инициаторов агрессивного диалога. Можно сравнить это с дракой «стенка на стенку», где участники не до конца понимают ни что стало поводом конфликта, ни каков критерий присоединения соратников друг к другу.

Виды кибербуллинга

Напоминающей флейминг, но однонаправленной формой буллинга является **харассмент** (англ. harassment - притеснение) - это адресованные конкретному человеку обычно настойчивые или повторяющиеся слова и действия, которые вызывают у него раздражение, тревогу и стресс и при этом не имеют разумной цели. Киберхарассмент обычно выражается в повторяющихся оскорбительных сообщениях жертве, от которых она чувствует себя морально уничтоженной, которым она не может ответить по причине страха или невозможности идентифицировать преследователя, а иногда к тому же вынуждена оплачивать полученные сообщения.

Виды кибербуллинга

Специфическую форму харассмента осуществляют так называемые **гриферы** (griefers) - игроки, целенаправленно преследующие других игроков в многопользовательских онлайн-играх. Они нацелены на разрушение удовольствия от игры у других игроков, активно используют брань, блокируют отдельные области игры и мошенничают. Это сочетание вандализма с травлей, в «материальном» мире напоминающее поведение детей, которые приходят растоптать куличики, слепленные детьми помладше в песочнице, лишая их сразу удовольствия и полученных достижений.

Виды кибербуллинга

Формой харасмента является троллинг. Кибертролли (cyber trolls) публикуют негативную, вызывающую тревогу информацию на веб-сайтах, страницах социальных сетей, даже на мемориальных страницах, посвященных умершим людям, провоцируя сильную эмоциональную реакцию. Реальных троллей обычно называют провокаторами - это те, кто используют «слабые места» других людей для того, чтобы с помощью манипуляции поддеть человека и получить удовольствие от его аффективного взрыва. Агрессор в этом случае переживает ощущение всемогущества за счет власти над жертвой, над ее эмоциональным состоянием.

Виды кибербуллинга

Близким по смыслу, но менее манипулятивным и более напрямую агрессивным является **киберсталкинг** (cyberstalking; от англ. to stalk - преследовать, выслеживать) - использование электронных коммуникаций для преследования жертвы через повторяющиеся вызывающие тревогу и раздражение сообщения, угрозы противозаконных действий или повреждений, жертвами которых могут стать получатель сообщений или члены его семьи.

Виды кибербуллинга

Стыд, тревогу или страх могут вызывать так называемые сексты. **Секстинг** (sexting, от англ. sex - секс и text - текст) - это рассылка или публикация фото- и видеоматериалов с обнаженными и полуобнаженными людьми. Чем старше дети, тем выше вероятность их вовлечения в секстинг. По данным исследования, 10% молодежи 14-24 лет отправляли или публиковали изображения самих себя с сексуальным подтекстом, 15% получали такие сообщения непосредственно от кого-то другого.

Если часть людей рассылает такие сообщения в рамках гармоничных отношений внутри пары, то другие преследуют при этом цели травли и нанесения вреда, например, выкладывая в Интернет фотографии обнаженной бывшей подруги в качестве мести за болезненный разрыв отношений.

Виды кибербуллинга

Формой преследования в Интернете является распространение клеветы (denigration) - это публикация и рассылка унижающей и ложной информации о человеке, его искаженных изображений, в частности в сексуализированном и/или наносящем вред его репутации виде, и др. Одной из форм клеветы являются «онлайн слэм-буки» (online slam-books).

Слэм-буки - тетради, в которых одноклассники размещают различные рейтинги и комментарии - «кто самая красивая девушка в классе», «кто одевается хуже всех» и т.п. Соответственно, «онлайн слэм-буки» - это созданные для развлечения сайты, где одноклассники публикуют подобные рейтинги и комментарии, часто грубые и неприятные, например, «худшая парочка класса». Платформой для этого часто служат развлекательные сайты, ориентированные на студентов и школьников. Некоторые люди посещают их не для того, чтобы посплетничать и оставить комментарий, а просто для того, чтобы проверить, не стали ли сами очередным объектом клеветы и злобного развлечения знакомых.

Виды кибербуллинга

Ложная информация распространяется при **выдаче себя за другого** (impersonation). Преследователь, используя украденный пароль, с аккаунтов жертвы и как бы от ее лица рассылает негативную, жестокую или неадекватную информацию ее знакомым. Жертва испытывает сильное унижение при получении обратной связи и часто теряет друзей. Кроме того, преследователь с помощью пароля может менять персональный профиль жертвы на веб-сайте, размещать там неуместную, оскорбительную информацию, рассылать угрожающие или унижающие e-mail с адреса жертвы.

В крайнем случае преследователь может публиковать на форумах провоцирующие оскорбительные сообщения или комментарии, подписываясь именем жертвы и указывая ее реальные имя, адрес и телефон, тем самым ставя жертву под угрозу реального преследования и нападения.

Виды кибербуллинга

Исключение из сообщества, к которому человек ощущает свою принадлежность, может переживаться как социальная смерть. **Исключение/остракизм** (exclusion/ostracism) из онлайн-сообществ может происходить в любых защищенных паролем средах или через удаление из «списка друзей» (buddy list). Исключение из Интернет-сообщества снижает самооценку участника и способствует тому, что в следующем сообществе он начинает вести себя более конформно. Часто после исключения человек вступает в другие группы (в частности, тематически посвященные мести первому сообществу), и это позволяет частично совладать с переживаниями; множество «сообщников» придает человеку воодушевления и усиливает веру в возможность отомстить за остракизм - самостоятельно или с помощью членов новой группы.

При отсутствии прямых оснований это - аналог косвенной травли, выражающейся в изоляции и отвержении кого-то из членов группы («с ним никто не хочет сидеть», «мы с ней не дружим»).

Виды кибербуллинга

Важность для человека его признания со стороны сообщества эксплуатируется также при публикации видеозаписей **физического насилия/хулиганского нападения** (video recording of assaults/happy slapping and hopping).

Happy slapping - хулиганское нападение на прохожего группой подростков, во время которого один из хулиганов снимает происходящее на видеокамеру мобильного телефона. Для усиления чувства унижения у жертвы преследователи выкладывают видеозапись нападения в Интернет, где тысячи зрителей могут смотреть и комментировать ее. К сожалению, загрузить видеозапись в Интернет гораздо проще, чем удалить ее оттуда.

Виды преследователей

Исследователи выделяют четыре категории детей, занимающихся кибербуллингом, в зависимости от мотивации к этому занятию и стиля его осуществления:

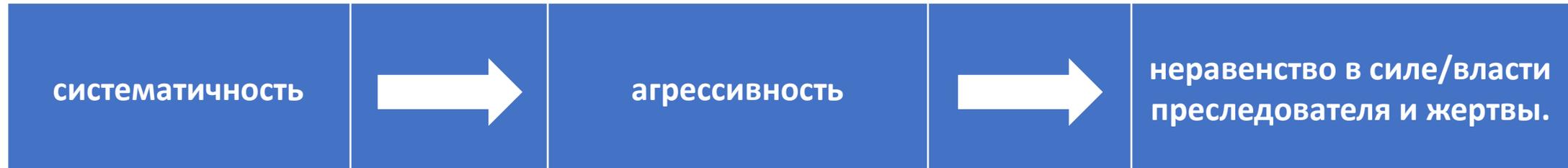
- «ангел мести» (ощущает себя правым, часто мстит за то, что сам оказался жертвой буллинга в школе);
- «жаждущий власти» (похож на традиционного преследователя со школьного двора, хочет контроля, власти и авторитета, однако может быть меньше и слабее сверстников, либо может вымещать свою злость и беспомощность, оказавшись в состоянии уязвимости, например, при разводе или болезни родителей);
- «противная девчонка» (может быть и девочкой, и мальчиком; занимается кибербуллингом ради развлечения, связанного с испугом и унижением других);
- «неумышленные преследователи» (включаются в кибербуллинг по инерции вслед за полученными негативными сообщениями о ком-то, часто в результате косвенной травли, в которую их вовлекают как свидетелей и соучастников).

Жертвы кибербуллинга

На сегодняшний день исследователи полагают, что жертвами кибербуллинга зачастую становятся примерно те же дети, которых преследуют вживую: по разным причинам более уязвимые и менее уверенные в себе, часто имеющие какие-то отличия во внешнем виде, происхождении, поведении, состоянии здоровья по сравнению со сверстниками.

Психологическая специфика кибербуллинга

Подобно традиционной травле, кибербуллинг предполагает

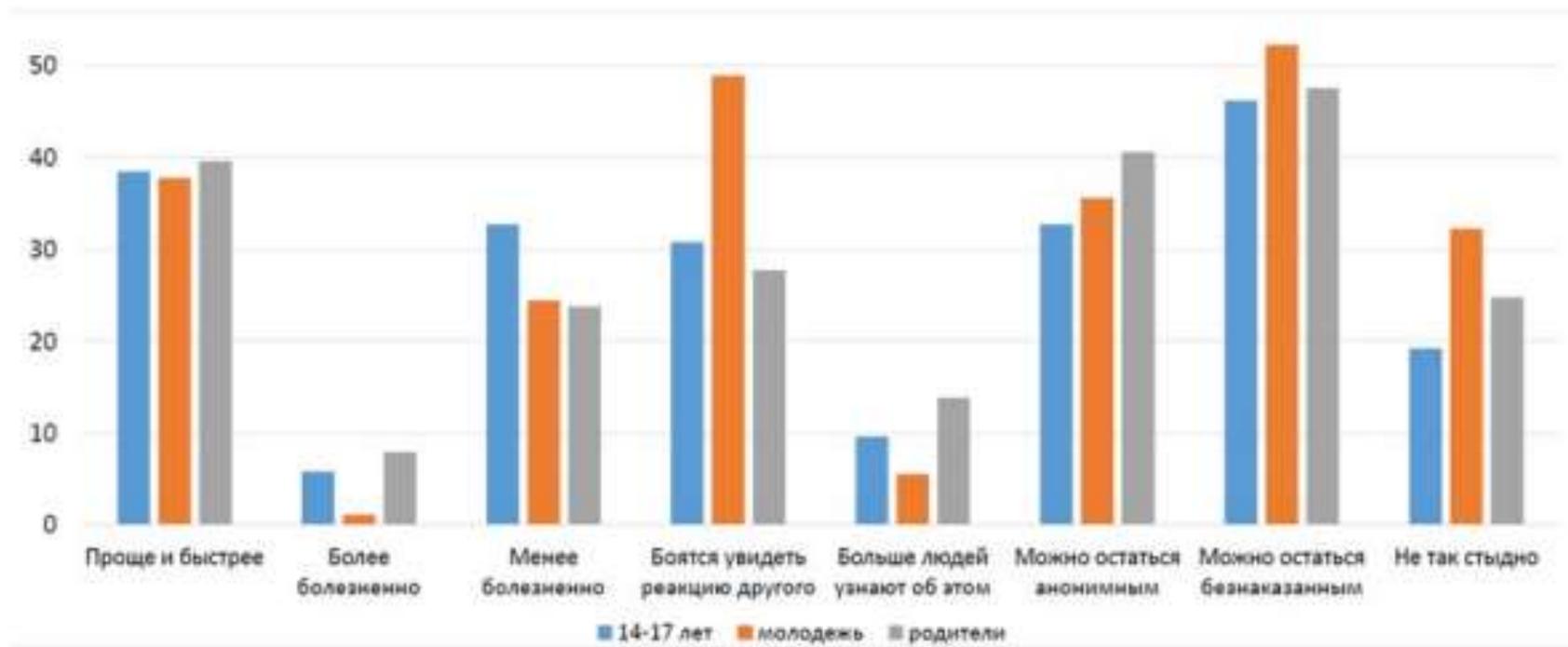


Однако власть в киберпространстве имеет и особенности: преследователь анонимен, может скрываться за ложными идентичностями и обращаться к огромной аудитории, внимающей слухам и клевете; вдобавок жертва притеснения доступна через электронные приспособления всегда и везде. И если в обычной травле преследователя могут остановить не столько моральные аргументы, сколько возможные затраты, то кибербуллинг практически не требует ни прерывать основную деятельность, ни отвлекаться от нее, т.е. это очень комфортный способ повышения уровня адреналина.

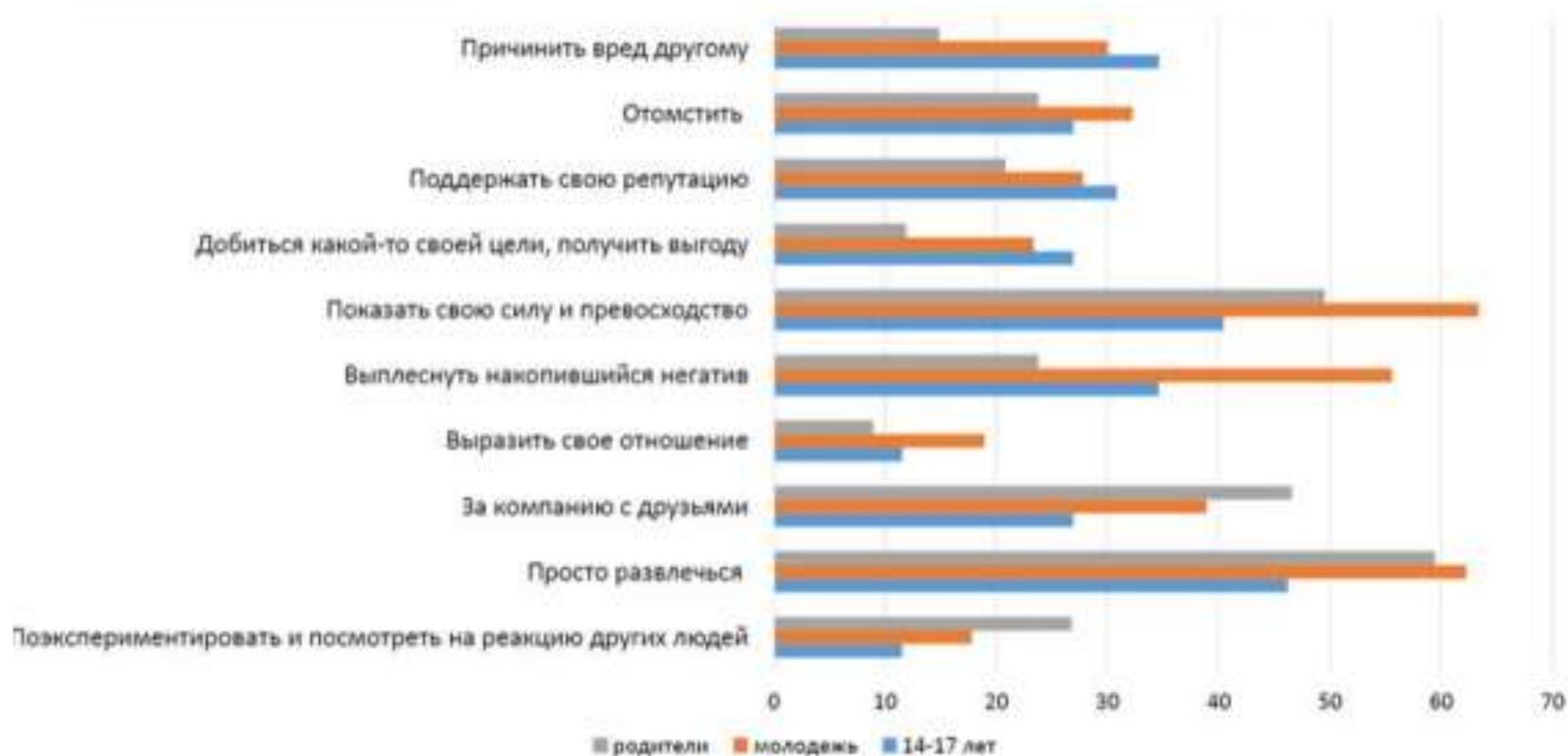
Психологическая специфика кибербуллинга

По данным исследования Российской Ассоциации Электронных коммуникаций (РАЭК), подростки предпочитают вести себя агрессивно чаще онлайн, чем офлайн, поскольку в онлайн-пространстве их привлекает безнаказанность (46 %), анонимность (33 %), простота и скорость (39 %).

Предпочтение онлайн-агрессии оффлайн-агрессии



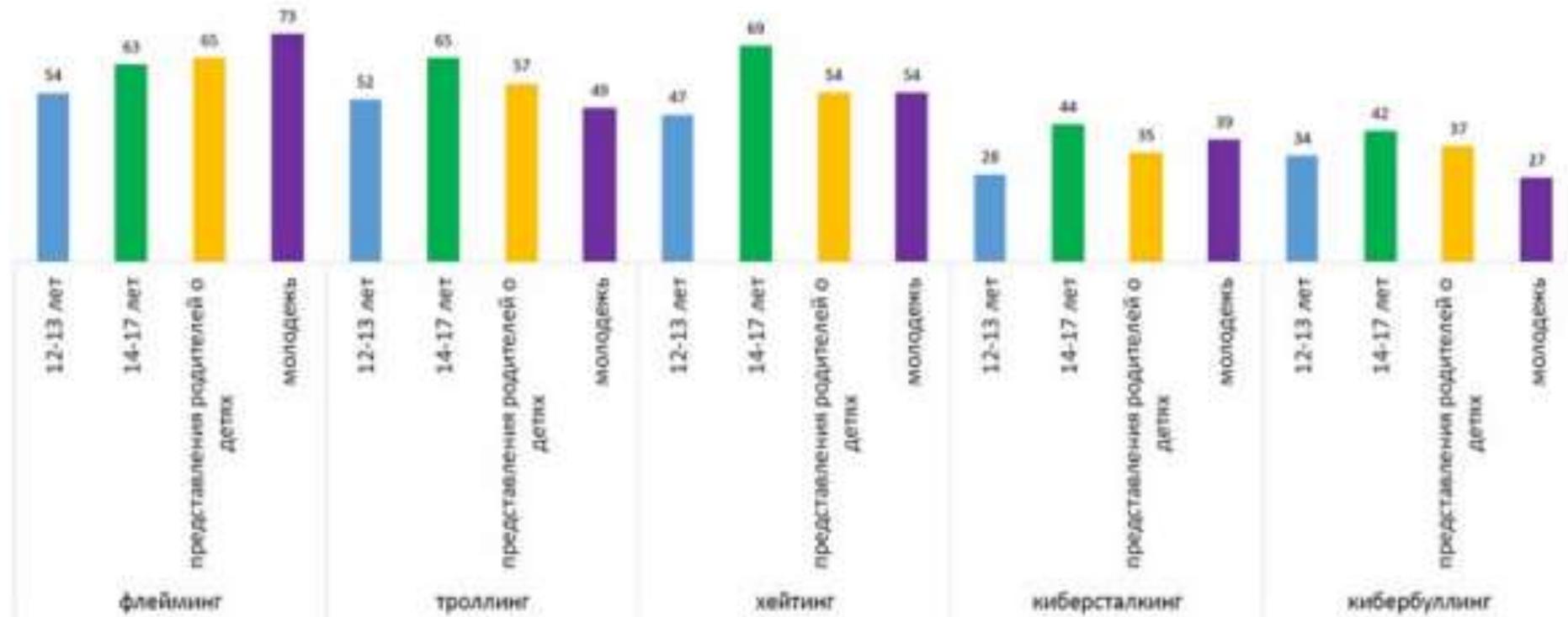
Основные мотивы киберагрессоров



Психологическая специфика кибербуллинга

По данным опроса, проведенного Фондом развития Интернет, значительная часть подростков и молодых людей (86 %) в той или иной роли, в первую очередь, как наблюдатели, сталкиваются хотя бы с одной из форм кибербуллинга. Лишь одному из семи посчастливилось не встретиться в сети с агрессией. Каждый второй подросток сталкивался с тремя и более видами кибербуллинга, среди молодежи – каждый третий. Роль кибер-обидчика социально нежелательна, тем не менее, некоторые российские подростки и молодые люди признались, что выступали в такой роли (от 1 % до 7 % в разных ситуациях). Количество подростков, признавшихся, что были в роли жертвы несколько больше (от 1 % до 15 % в разных ситуациях). Тем не менее, подростки и молодежь сталкиваются с разными видами киберагрессии в других ролях, преимущественно в ролях свидетелей или наблюдателей.

Опыт столкновения с разными видами онлайн-агрессии



Психологическая специфика кибербуллинга

Поскольку Интернет выполняет коммуникативную функцию и является пространством социализации, жертва может переживать ситуацию травли как полную потерю возможностей для построения отношений, развития, социализации.

На страх преследования у ребенка накладывается страх лишения доступа к сети. Для многих родителей, узнавших, что их ребенок подвергается электронному насилию, первым шагом является лишение ребенка возможности пользоваться компьютером или сотовым телефоном. Хотя это кажется логичным способом остановить поток сообщений от преследователя, для ребенка страх лишения компьютера превышает даже страх от продолжения травли, поскольку отсутствие доступа к электронной коммуникации в большой степени аннулирует его социальную жизнь. Поэтому дети часто скрывают факты электронного преследования. Лишение ребенка технологических приспособлений - это дополнительное наказание пострадавшего.

Психологическая специфика кибербуллинга

Свидетелям электронного насилия проще присоединиться к агрессору, чем свидетелям традиционной травли, поскольку для этого от них не требуется никаких физических усилий или социальных умений; самый физически слабый ребенок может активно травить самого сильного, используя современные технологии. Кроме того, анонимность и отсутствие контакта лицом к лицу обезличивают взаимодействие, позволяя с легкостью позабыть о человеческой составляющей взаимодействия и воспринимать происходящее как некую симуляцию, подобие компьютерной игры.

Дозволенная в Интернете анонимность меняет поведение людей. Возможность не быть идентифицированными приводит к феномену растормаживания (disinhibition): без угрозы наказания и социального неодобрения люди говорят и делают вещи, которые бы не стали говорить и делать под своим именем, позволяют себе гораздо больше, чем привыкли в обычной жизни, где они несут ответственность за свои поступки и высказывания.

Признаки столкновения ребенка с кибербуллингом

- ребёнок стал меньше проводить времени в телефоне или, наоборот, зачастил туда;
- удалил страницу из социальных сетей;
- неприязнь к Интернету;
- нервозность при получении новых сообщений;
- плохой аппетит, пропуск обедов в школе;
- бессонница и кошмары по ночам;
- нервный тик;
- энурез;
- низкая успеваемость, отсутствие интереса к учебе;
- постоянная подавленность, отсутствие друзей, низкая самооценка и социальная активность;
- попытки суицида;
- побег из дома.

Действия родителей жертвы

Научите ребёнка блокировать нежелательных посетителей его социальных сетей.

Найдите вместе функции «пожаловаться» или «добавить в чёрный список». Для хулиганов это сработает практически моментально. Если распространение слухов, видео или фото осуществляется через некое сообщество или общий чат, где нет возможности напрямую убрать оскорбления, обратитесь к администрации сообщества или сайта с просьбой удалить нежелательный контент.

Настройте страницу в соцсети, повысьте уровень её безопасности, удалите всю личную информацию, которая может стать доступна агрессорам. Запретите другим пользователям отмечать ребёнка на фотографиях и видеозаписях.

Не отвечайте на кибербуллинг, не вступайте с обидчиком в беседу. Задача агрессора - получить как можно больше эмоций в ответ, почувствовать своё превосходство. Игнорирование его действий в конце концов заставит его либо совершить ошибку, за которую можно будет привлечь по статье, либо он потеряет интерес к жертве.

Действия родителей жертвы

Постарайтесь узнать, кто именно обижает вашего ребёнка. Это позволит наказать обидчика в реальной жизни.

Сделайте скриншоты переписок, комментариев и других материалов, которые позволят вам подтвердить свои слова. В России на данный момент не существует законов в УК РФ, которые непосредственно наказывали бы за кибербуллинг, однако, при наличии угроз или подозрений на домогательства - это может рассматриваться как основание для возбуждения уголовного дела. Но если травля происходит в стенах школы, администрации будет достаточно и обычных распечаток.

Поскольку кибербуллинг часто случается именно внутри класса или школы, не бойтесь привлекать к решению проблемы классного руководителя, социального педагога, психолога и администрацию. Необходимо обратить внимание на эту проблему, чтобы помочь детям наладить взаимоотношения в классе и остановить травлю.

Действия родителей жертвы

Помните, что доверительные, тёплые отношения в семье - это то, что позволит ребёнку сразу обратиться к родителям за помощью и советом.

Научите детей безопасному общению в сети. Расскажите:

- почему так важно сохранять личную информацию в тайне;
- на что обращать внимание при выборе фото и видео для размещения в интернете;
- о настройках социальных сетей и мессенджеров, чтобы незнакомые люди не могли вступить с ребёнком в контакт без его согласия;
- о травле в жизни и в интернете, чтобы подросток знал, что это такое, и мог отреагировать до того, как ситуация выйдет из-под контроля;
- научите ребёнка говорить «нет».

Действия родителей буллера

Часто буллерами становятся дети, подвергающиеся насилию в семье, а также пережившие психотравмирующие моменты в прошлом. Но бывают случаи, когда буллер обладает высокой самооценкой вкупе со сниженной эмпатией и вполне осознаёт свои действия.

Если ребенок обижает других детей, первым делом нужно остановить его и создать условия, в которых он пересмотрит свое поведение. Суровые наказания лишь усугубят ситуацию, так как это станет причиной потери доверия ребенка к родителям.

Важно заменить желание унижать и избивать других на стремление быть более сдержанным и добрым к людям. Сфокусируйтесь на том, что привело ребенка к такому поведению и устраните все эти факторы. Нужно поговорить с детьми об их действиях и узнать, что побуждает их действовать так жестоко. Но при этом нужно дать понять ребенку, что вы его любите и готовы простить, если он изменит свое поведение. Вознаграждайте за хорошее поведение и поддерживайте на пути к исправлению.

Действия родителей буллера

Обращение за помощью к психологу также будет эффективным. Специалист выявит основные причины, по которым ребенок задирает других детей и поможет ему исправиться.

Важно максимально быстро обеспечить ситуацию и внешние условия, препятствующие возникновению буллингу. В семье необходимо уделять достаточно внимания и обучать ребенка мирному взаимодействию. Также важно привить чувствительность к допустимому формату обращения и укоренить внутреннюю силу при самозащите.

Действия педагога

Беседа с родителями - основа профилактики кибербуллинга. Необходимо повышать уровень интернет-грамотности родителей. Ниже приведено примерное наполнение бесед.

Необходимо научиться обеспечивать безопасность детей в интернете. Опасными могут быть контент-загрузки. Контентные риски – это материалы (тексты, картинки, аудио, видеофайлы, ссылки на сторонние ресурсы), содержащие насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику, информацию, разжигающую расовую ненависть, пропаганду анорексии и булимии, суицида, азартных игр, наркотических веществ и т.д.

Для того, чтобы помочь ребенку избежать столкновения с нежелательным контентом необходимо приучить ребёнка советоваться со взрослыми и немедленно сообщать о появлении нежелательной информации подобного рода.

Объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в Интернете - правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены.

Старайтесь спрашивать ребёнка об увиденном в Интернете. Зачастую, открыв один сайт, ребёнок захочет познакомиться и с другими подобными ресурсами.

Включите программы родительского контроля и безопасного поиска, которые помогут оградить ребёнка от нежелательного контента.

Действия педагога

Постоянно объясняйте ребенку правила безопасности в Сети. Тем не менее помните, что невозможно всегда находиться рядом с детьми и постоянно их контролировать. Доверительные отношения с детьми, открытый и доброжелательный диалог зачастую может быть гораздо конструктивнее, чем постоянное отслеживание посещаемых сайтов и блокировка всевозможного контента.

Используйте специальные настройки безопасности (инструменты родительского контроля, настройки безопасного поиска и другое).

Выработайте «семейные правила» использования Интернета. Ориентируясь на них, ребенок будет знать, как поступать при столкновении с негативным контентом.

Будьте в курсе того, что ваш ребёнок делает в Интернете. Чаще беседуйте с ребёнком о том, что он делает в Сети.

Действия педагогов

Педагогу важно учитывать уровень общей педагогической культуры родителя при раскрытии некоторых тем. Уровень доверия между родителем и ребенком может быть незначительным. Тем не менее необходимо раскрыть следующие направления беседы с родителем.

Говорим с ребенком о профилактике кибербуллинга. Чтобы уменьшить риск сетевой травли, нужно помнить вот о чем, обязательно поговорите об этом с детьми:

- никогда и никому не отправлять свои интимные фотографии и видео (те, где нет одежды, или ребенок делает что-то, не предназначенное для всех подряд, или где пьян и не контролирует себя); также не отправлять СМС сексуального содержания и не присоединяться к таким чатам;
- стараться не создавать впечатление более взрослого (-ой), это может привлечь тех, кто занимается травлей;
- никому не позволять снимать себя на фото или видео без твоего разрешения, особенно если ты не одет или нетрезв;
- не писать онлайн то, что ты не можешь сказать человеку в лицо при личной встрече;
- Интернет провоцирует людей быть грубыми и невежливыми, не поддавайтесь, даже если все вокруг так делают.

Действия педагогов

В случае возникновения угрозы жизни и здоровью, тем более, вполне реальные и реализуемые в настоящей жизни, родители должны обратиться в полицию.



Действия педагогов

Тематические классные часы являются еще одной формой работы педагога по профилактике кибербуллинга. Часто педагогу становится известным факты уже начавшегося кибербуллинга. Здесь важно раскрыть на классных часах общие механизмы действий ребенка, ставшего участником кибербуллинга.

Ребенок должен понимать, что если что-то из личной информации попало к другим людям и они используют это для того, чтобы оскорблять или заставить что-то сделать, важно использовать **три** правила:

- **не соглашаться ни на что;**
- **не вступать в диалог;**
- **не скрывать от родителей.**

Лучше всего сразу выйти из всех аккаунтов, чатов и социальных сетей, где тебя атакуют, и сообщить родителям.

Действия педагога

Педагог должен донести, что даже в том случае, когда ты хочешь скрыть от родителей то, что попало к другим людям, вред от травли будет больше, чем от того, что они об этом узнают. К тому же в большинстве случаев эта личная информация все равно становится им известна.

Дополнительные правила противодействия кибербуллингу, которые необходимо раскрыть детям:

- все грубые и оскорбительные сообщения должны оставаться без ответа;
- если пишет кто-то, кого не знаете, не реагируйте - лучше всего удалить сообщение совсем и заблокировать этого юзера;
- если есть техническая возможность заблокировать оскорбляющих, нужно это сделать сразу же, а также пожаловаться на них в техподдержку: большинство сайтов не поддерживают травлю и заблокируют/удалят аккаунт, с которого она ведется;
- если твою почту заваливают такими сообщениями, можно сменить почтовый ящик;
- любой сайт, программа или чат, где тебе некомфортно, должны попасть в «черный список» - уходите оттуда и не возвращайтесь, пока ситуация не изменится;
- если вам пишут или делают гадости, не нужно пытаться отвечать тем же. Во-первых, у тебя может не получиться, во-вторых, это только увеличит злобу и тебя могут начать преследовать.

Действия педагога

Проблемная ситуация приводит к психической травме - причем у всех членов семьи. Родители могут испытывать ту же гамму чувств, что и ребенок, - гнев, стыд, вину, потерянности. Родителям следует порекомендовать обратиться за помощью психолога.

