

Матвиенко Илльяна Игоревна

О КИБЕРБУЛЛИНГЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ





Рецензенты:

*Громова Ирина Алексеевна – кандидат психологических наук, доцент
кафедры клинической и консультативной психологии*

Института психологии БГПУ;

Строгая Юлия Викторовна – начальник Центра организационно-методического обеспечения образовательной деятельности БГПУ.

Художник Екатерина Загородняя.

ПОЧЕМУ АКТУАЛЬНО?

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

ГДЕ МОЖЕТ ПРОИСХОДИТЬ?

КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ?

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

КАК МОЖЕМ ПРЕДУПРЕДИТЬ?

ЧТО МОЖНО ГОВОРИТЬ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ?

КАК МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ?

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

ПОЧЕМУ АКТУАЛЬНО?

В современных условиях интернет является важной составляющей практически всех аспектов жизни современных детей и подростков. Именно интернет становится главным источником информации, заменяя родителей и других взрослых, которые раньше были носителями важной информации. Напротив, в вопросах использования гаджетов многие дети могут выступить учителями для окружающих взрослых.

Интернет в глазах детей и подростков является свободным пространством, где отсутствует контроль взрослых и есть возможность «жить своей жизнью». Именно в виртуальном мире дети и подростки сейчас узнают новое, развивают социальные навыки, знакомятся с миром, в котором им предстоит жить, – с цифровым миром. Нельзя

отрицать тот факт, что, несмотря на невозможность проконтролировать каждый шаг ребенка или подростка в интернете, невозможно и оградить их от гаджетов, ведь это часть их настоящего и тем более будущего.

Цифровой мир наполнен информацией, которая может помочь нам развиваться, но он таит и много опасностей, с которыми дети и подростки не всегда могут справиться самостоятельно. Наша задача – помочь разобраться в огромном море информации и научить их безопасно приобретать новый опыт в интернет-пространстве.

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Активное общение детей и подростков в социальных сетях привело к возникновению нового вида насилия.

Кибербуллинг (cyberbullying, от cyber – связанный с компьютерами и интернетом; bull – бык) – это насилие с целью нанесения психологического вреда, которое осуществляется через электронную почту, сервисы мгновенных сообщений, в чатах, социальных сетях, на web-сайтах, по мобильной связи. Особенность кибербуллинга заключается **в анонимности и наличии огромной аудитории.**

Кибербуллинг может начинаться с шуток, которые не воспринимаются всерьез, постепенно **превращаясь в психологический цифровой кошмар**, который наносит непоправимый вред.

ОСОБЕННОСТИ КИБЕРБУЛЛИНГА

- ✓ Кибербуллинг воздействует на жертву **семь дней в неделю, 24 часа** в сутки.
- ✓ Атака при кибербуллинге может быть **очень болезненной и внезапной.**
- ✓ Может казаться, что **личность агрессора остается анонимной.**
- ✓ **На самом деле** в сети **всегда остается цифровой след**, который можно зафиксировать.

ГДЕ МОЖЕТ ПРОИСХОДИТЬ?

Мессенджеры, электронная почта:

- рассылка сообщений жертве;
- взлом аккаунта, рассылки сообщений друзьям и родственникам

Чаты и форумы:

- рассылка агрессивных сообщений;
- размещение конфиденциальной, личной информации.

Социальные сети:

- размещение запугивающих и издевательских комментариев, фото и видео;
- аккаунт блокируют, на него могут быть отправлены массовые жалобы

- взлом для рассылки сообщений от имени жертвы

Игровые сайты и виртуальные игровые миры:

- целенаправленно вредить игровому персонажу жертвы;
- методично убивать персонажа жертвы.

КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ?

Перепапки, или флейминг, – обмен короткими эмоциональными репликами, обычно в комментариях, чатах, на форуме, т.е. при зрителях. Неожиданный выпад может вызвать у жертвы сильные эмоциональные переживания.

Нападки – повторяющиеся оскорбительные сообщения, с перегрузкой персональных каналов связи. Встречаются в мессенджерах, особенно часто в онлайн-играх.

Клевета – распространение оскорбительной и неправдивой информации. Текстовые сообщения, фото, песни, которые часто имеют сексуальный характер. Жертвами могут быть не только отдельные подростки – порой случаются рассылки списков («кто есть кто в школе», «истинное лицо учеников» и т. д.)

Самозванство – агрессор позиционирует себя как жертву, используя ее пароль доступа к аккаунту в социальных сетях, в блоге, почте, системе, или создает свой аккаунт с аналогичным никнеймом и распространяет слухи от имени жертвы.

Отчуждение (остракизм, изоляция) – человек исключается из взаимодействия, его не допускают в группы, чаты, игнорируются его сообщения.

Киберпреследование – скрытое выслеживание жертвы с целью организации нападения, избиения, изнасилования и т. д.

Хеппислепинг – съемка реальных сцен насилия и размещение этих роликов в интернете, распространение в мессенджерах, социальных сетях.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

➤ НЕ РАССКАЗЫВАЕТ о своих действиях в интернете, о том, с кем общается;

➤ СТАЛ КАК-ТО ИНАЧЕ ОБРАЩАТЬСЯ С УСТРОЙСТВАМИ: например, внезапно прекращает их использование, пользуется ими втайне от всех или не может выйти из сети;

➤ СТАНОВИТСЯ ПОДАВЛЕННЫМ, УХОДИТ В СЕБЯ, у него пропадает желание заниматься тем, что обычно нравится делать;

➤ СТАНОВИТСЯ РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫМ, проявляет к близким неоправданную агрессию.

ПОСЛЕДСТВИЯ

Издавательства и унижение в сети — серьезные испытания для психики, которые могут сильно повлиять на психическое здоровье **у самих жертв, у свидетелей**. Среди возможных последствий: депрессии, недоверие, тревожность, низкая самооценка, нарушение пищевого поведения, зависимости, импульсивность, потеря веры в себя и чувство бессилия.

Последствия могут быть очень серьезными, поэтому особенно важно как можно раньше заканчивать любую травлю, пресекать действия обидчиков.

Последствия есть не только для жертв или свидетелей, но и **для самих киберзадир**. Осознанная травля кого-либо – признак присутствия психологических проблем, с которыми необходимо работать. Их игнорирование и подпитка во время совершения негативных поступков приводят к усугублению состояния агрессора. Надевая киберзадиру ложным ощущением собственной власти и значимости, они неизбежно приводят к проблемам в построении здоровых отношений с окружающими.

КАК МОЖЕМ ПРЕДУПРЕДИТЬ?

ПРАКТИКА ОСТОРОЖНОСТИ

Эти три правила важно проговорить с детьми и подростками, независимо от возраста

■ **БЕРЕЧЬ** личную информацию. Никогда не сообщать неизвестным лицам в сети личные данные: имя и фамилию, телефон, почту, домашний адрес, номер школы, банковские реквизиты.

■ **БЕРЕЧЬ** фотографии. Не спешить делиться фото и видео. Если кто-то просит ребенка выложить фотографии или видеоролики с его участием, он должен сказать «нет», прекратить коммуникацию и проинформировать взрослых.

■ **БЕРЕЧЬ** приватность своих страничек. Вместе настроить доступ к страничке, обсудить фильтры людей, которые смогут видеть информацию на страничке, писать сообщения, оставлять комментарии.

СТРОИМ ЗАЩИТУ

1. Создайте доверительные отношения.

Необходимо дать понять ребенку, что он **ВСЕГДА МОЖЕТ ОБРАТИТЬСЯ К ВАМ**, если у него возникнут проблемы в интернете. Для этого важно проявлять интерес к интернет-жизни ребенка или подростка, обсуждать с ним различные ситуации и варианты их разрешения. Очень важно участвовать в таких разговорах **БЕЗОЦЕНОЧНО**, высказывать свои варианты без осуждения, оскорбления, **ОБРАЩАЯ**

ВНИМАНИЕ НА РЕСУРСЫ И ПОМОЩЬ, которую вы и другие взрослые могут в такие моменты оказать.

2. Установите основные правила.

ПРОГОВОРИТЕ И ЗАПИШИТЕ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА, которые вы считаете важными для безопасного использования интернета и общения в сети. Это даст ориентир для осознанного поведения.

Убедите ребенка, что его **НЕ НАКАЖУТ И НЕ ОТРУГАЮТ**, если он придет к вам с подобной проблемой.

Важно! **НЕЛЬЗЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛИШЕНИЕ ГАДЖЕТОВ И ДОСТУПА В ИНТЕРНЕТ КАК СПОСОБ НАКАЗАНИЯ** за проступки в сети, так как это приведет к замалчиванию трудных ситуаций.

3. Научите ребенка узнавать кибербуллинг.

Объясните, что **АГРЕССИВНЫЕ СООБЩЕНИЯ И ПИСЬМА, КОММЕНТАРИИ, ЗАДЕВАЮЩИЕ ЧУВСТВА ДРУГИХ, – ЭТО НЕДОПУСТИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ**. Ребенок или подросток может не понимать, что его поведение попадает под определение кибербуллинга. Важно! Донесите мысль о том, что, независимо от правдивости содержания, ситуации, обидные письма – одна из форм кибербуллинга. В споре **КАЖДЫЙ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЕ ПОВЕДЕНИЕ**.

4. Ограничьте количество информации, которую ребенок или подросток размещает в интернете.

Убедите его **НЕ РАСКРЫВАТЬ СВОЕ НАСТОЯЩЕЕ ПОЛНОЕ ИМЯ, АДРЕС ИЛИ ДРУГУЮ ИНФОРМАЦИЮ**. Это естественные меры предосторожности в сети. К тому же они помогут вашему ребенку понять, что виртуальный и реальный мир связаны между собой, и любые действия в интернете могут отразиться на повседневной жизни.

5. Объясните опасность публикации определенных видов фото.

Дети и подростки не всегда осознают, что **ЛЮБАЯ ФОТОГРАФИЯ, ЗАГРУЖЕННАЯ В ИНТЕРНЕТ, НАВСЕГДА ТАМ ОСТАНЕТСЯ**. Убедитесь, что ваш ребенок понимает опасность публикации откровенных фото, фото, на которых он обнажен, а также тех, на которых он запечатлен в неловких ситуациях.

6. Напомните ребенку, чтобы он хранил пароли в тайне.

Объясните, что он ни при каких обстоятельствах **НЕ ДОЛЖЕН ВЫДАВАТЬ ДРУГИМ ЛЮДЯМ СВОИ ПАРОЛИ**, даже самым близким друзьям. Раскрывая пароль, мы теряем контроль за публикацией информации на своих личных страничках. Договоритесь о том, **КАКИЕ ПАРОЛИ БУДУТ ИЗВЕСТНЫ ВАМ, В КАКИХ СИТУАЦИЯХ ВЫ СМОЖЕТЕ ИХ ИСПОЛЬЗОВАТЬ** для доступа к информации ребенка или подростка.

Придерживайтесь четкой позиции в отношении кибербуллинга.

7. Дайте понять ребенку, что **КИБЕРБУЛЛИНГ – ЭТО ПЛОХО И ЖЕСТОКО**, а совсем не прикольно. Подчеркните, **ЧТО КО ВСЕМ ОКРУЖАЮЩИМ НУЖНО ОТНОСИТЬСЯ С УВАЖЕНИЕМ**, в том числе и к тем, кого считают «не такими» в каком-либо отношении. Сосредоточьте внимание ребенка на мысли, **ЧТО НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ С ЛЮДЬМИ ТАК ЖЕ, КАК ОН БЫ ХОТЕЛ, ЧТОБЫ ОБРАЩАЛИСЬ С НИМ**.

ЧТО МОЖНО ГОВОРИТЬ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ?

Иногда возникает вопрос: «А что конкретно можно сказать ребенку?» Несколько тем, которые можно обсудить с ребятами.

Ты можешь всегда обращаться за помощью!

Расскажи о том, что с тобой происходит. Помощь взрослых – это нормально и не стыдно! Именно это поможет тебе справиться с ситуацией! Это верное, смелое и мудрое решение!

Поделись эмоциями с близкими!

Ты можешь грустить, злиться и бояться в этой ситуации! Это нормально! Эмоции легче переживаются, если ты можешь поделиться ими! Расскажи о том, что ты чувствуешь, тем, кому ты доверяешь!

Не позволяй трясине кибербуллинга тебя затянуть!

Не отвечай на обидные слова, не включайся в интернет-обсуждения. Если есть необходимость, сохрани фото, скриншоты сообщений, которые писали обидчики, передай их взрослым (они необходимы для того, чтобы агрессор принял ответственность за свои поступки). Заблокируй обидчиков и обратись за помощью в службу поддержки, к модераторам сайта, чата, социальной сети. Они помогут заблокировать киберзадир.

Создавай собственную онлайн-репутацию.

Некорректные действия в виртуальном пространстве приводят к реальному вреду, все тайное становится явным. Интернет фиксирует историю, которая состоит из публичных действий участников и определяет онлайн-репутацию каждого – накопленный образ личности в глазах других участников. Запятнать эту репутацию легко, исправить – трудно.

Если ты стал очевидцем кибербуллинга, есть разные возможности разрешить ситуацию.

Можно выступить против агрессора, дать ему понять, что его

действия оцениваются негативно, или поддержать жертву – лично или в публичном виртуальном пространстве предоставить ей эмоциональную поддержку. В дополнение можно сообщить другим взрослым о факте некорректного поведения в кибер-пространстве.

Не обвиняй себя!

В тебе нет причины для такого отношения! Даже если люди не ладят между собой, это не повод причинять другому боль словами или действиями.

КАК МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ?

Если ваш ребенок стал жертвой кибербуллинга, главной задачей является эмоциональная поддержка. Не следует преуменьшать значение ситуации, но и пугать своей бурной реакцией не следует: нужно дать ребенку уверенность в том, что проблему можно преодолеть. Никогда не наказывайте и не ограничивайте действия ребенка в ответ на его признание.

1. Установите контакт с ребенком, постарайтесь расположить его к разговору, спросите, что произошло. Необходимо создать безопасное пространство, в котором ребенок сможет увидеть, что Вам можно доверять, что вы хотите разобраться в ситуации и помочь ему, но ни в коем случае не наказать.

2. Если ребенок расстроен (например, кто-то взломал его профиль в социальной сети), или он попал в неприятную ситуацию (его удалили из чата класса), постарайтесь **спокойно реагировать на проявление его эмоций**. Возможность проявить настоящие переживания (слезы, крики, ворчание) поможет ребенку или подростку выпустить пар, увидеть, что вы готовы принимать его чувства и поддерживать его.

3. Проясните ситуацию, выслушайте ребенка, уточните информацию, если есть возможность, просмотрите и зафиксируйте сообщения, комментарии, содержащие обидные слова или угрозы. Во время разговора **не оценивайте действия ребенка**, даже если ситуации можно было избежать, она уже произошла, и сейчас поддержка важнее рассуждений. Уточните, что известно обидчику о ребенке: реальное имя, фамилия, адрес, телефон, номер школы.

4. Если ситуация связана с насилием в интернете в отношении ребенка, необходимо **узнать информацию об обидчике**, историю их взаимоотношений, выяснить, существует ли договоренность о встрече в реальной жизни и случались ли подобные инциденты раньше.

5. Предложите свою помощь и обсудите, как можно обезвредить, заблокировать киберзадиру. Вместе разберитесь в настройках

страницы, мессенджера, портала, на которых происходил кибербуллинг, ограничьте к ним доступ, примите решение, будете ли вы обращаться к модераторам сайта для помощи в этой ситуации.

6. В случае, если вы не уверены в своей оценке, насколько серьезно произошедшее, или ребенок недостаточно откровенен с вами и не готов идти на контакт, **обратитесь к специалисту** (телефон доверия, горячая линия). Сотрудники специальных служб подскажут, что необходимо сделать в первую очередь, куда и в какой форме обратиться.

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

Если ребенок столкнулся с насилием в интернете, а вы не знаете, как его поддержать, – обратитесь к специалистам! Они помогут разобраться в ситуации, поддержат вас и ребенка, вместе вы сможете продумать план дальнейших действий.

Сайт kids.pomogut.by

Телефон горячей линии для детей и родителей: 8-801-100-16-11.

Сайт netka.by

Детский психолог центра дружественного отношения к подросткам «Доверие»:

8-017-277-22-42.

Республиканский центр психологической помощи

Специалисты работают в том числе с учащимися, родителями и педагогами, оказавшимися в кризисных и затруднительных жизненных ситуациях:

8-017-300-10-06.

Центр поддержки семьи

Социально-психологическое сопровождение, психологическое консультирование семей и детей, оказавшихся в кризисной ситуации:

8-029- 950-90-75.

Национальный центр усыновления

Обеспечение реализации прав детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, на жизнь и воспитание в семье:

+375 17 331-46-54; +375 17 292-10-48.

Горячая линия Главного управления по нарконтролю и противодействию торговле людьми МВД Республики Беларусь:

8-017-200-97-49.

Социально-педагогические центры города Минска

Оказание правовой социально-педагогической и психологической помощи несовершеннолетним и их законным представителям.



Минск
2021