

## **«Буллинг и кибербуллинг. Методы профилактики и способы преодоления**

Буллинг - это социально-психологическое явление, свойственное преимущественно организованным коллективам, связанное с преднамеренным систематически повторяющимся агрессивным поведением, включающим неравенство власти или силы.

### **Виды буллинга**

- Эмоциональное насилие, которое вызывает у жертвы эмоциональное напряжение, унижает его и снижает самооценку. В этом случае оружием служит голос (насмешки, присвоение кличек, бесконечные замечания, необъективные оценки, высмеивание, унижение в присутствии других подростков и пр.)

- физическое насилие-применение физической силы по отношению к ребенку, в результате чего возможно нанесение физической травмы (избиение, нанесение удара, шлепки, подзатыльники, такое поведение чаще встречается среди мальчиков, чем у девочек).

- Экономическое насилие предполагает использование денег для контролирования другого лица, от жертвы требуют деньги и угрожают, если он/она не отдает их немедленно. Жертву могут принуждать к воровству имущества.

- разновидность буллинга – кибербуллинг- при котором жертва получает оскорбления на свой электронный адрес или через другие электронные устройства.

### **Участники ситуации буллинга**

- Жертва - человек, который подвергается насилию.

- Сторонник буллера - человек, находящийся на стороне агрессора, непосредственно не участвующий в издевательствах, но и не препятствующий им.

- Зачинщик – буллер - человек, который преследует и запугивает жертву.

- Наблюдатель - человек, знающий о деталях агрессивного взаимодействия, издевательствах и пр., но соблюдающий нейтралитет.

- Защитник - человек, находящийся на стороне жертвы и пытающийся оградить ее от агрессии.

### **Причины буллинга**

- удовольствие от буллинга, способ найти хоть какой-то смысл: буллинг часто возникает на фоне потери смысла, от скуки, от общей дезориентации в ценностях и правилах;

- жажда власти, самоутверждение за счет унижения другого;
- собственные неудачи и поиск козлов отпущения, месть;
- понимание дружбы как отталкивание, выживание других;

- желание заставить страдать других, поскольку сам (буллер ) пострадал от несправедливости;
- отсутствие психологических структур (знаний, навыков), необходимых для конструктивного разрешения конфликтов;
- враждебность, расизм, зависть;
- садизм акцентуированных и дисгармонично развивающихся личностей.

При обнаружении буллинга произвести следующие действия:

Немедленно прекратить

Система профилактики делится на:

Первичная профилактика - комплексное воздействие на непосредственно вовлеченных в ситуацию буллинга и ближайшее окружение: просветительская деятельность, диагностический и тренинговый блоки.

Вторичная профилактика – оказание медико-психолого-педагогической помощи пострадавшим от насилия, предупреждение суицидальных попыток и повторения.

В случае определения ситуации буллинга и его последствий необходим сбор соответствующей информации и проведение клинико-психологического обследования.

Сбор информации проводится по следующим направлениям:

- от самого пострадавшего;
- от возможных участников издевательств над жертвой и свидетелей.

Непосредственно в амбулаторных поликлинических учреждениях помощь детям, пострадавшим от буллинга, должна быть организована сотрудниками отделений медико-социальной помощи.

Профилактика буллинга. Строится на принципах:

- Неуклонно выполнять принятые правила в отношении случаев буллинга. Ни один случай буллинга не должен остаться безнаказанным

Раннее вмешательство предпочтительно

Подросток не должен остаться один на один с насилием

Используется системный подход:

- противодействие буллингу в стенах учреждения образования ведется на трех уровнях: учреждения в целом, учебной группы и отдельных обучающихся.

- Работа по сбору информации, разработке индивидуальных программ сопровождения каждого обучающегося и отслеживание динамики развития.

• Поведенческой стратегией предотвращения буллинга в учреждении образования является привлечение педагогических работников, обучающихся и их родителей к решению этой проблемы, повышение их осведомлённости относительно ситуации буллинга.

Необходимо знать, если проявления буллинга вовремя не пресекаются, то со временем они становятся все более опасными.

Одномоментно и навсегда искоренить проблему буллинга невозможно.

Ключевые слова, раскрывающие сущность профилактики буллинга: предохранение, предупреждение, предостережение, устранение и контроль. Профилактическая работа предполагает изменение социальной, семейной, личностной ситуации обучающегося путем применения специальных педагогических и воспитательных мер, способствующих улучшению качества его жизни и поведения.

Основная цель профилактических мероприятий направлена на то, чтобы, помочь ребенку совладать со стрессовой ситуацией и агрессией.

### Советы родителям

Что делать если вы узнали, что ваш ребенок стал жертвой буллинга?

Действовать нужно, и начать следует вот с чего:

1. Нужно усвоить для себя, что травля это травля, и ответствен за неё не ребёнок, каким бы «нестандартным» он ни был.

2. Объяснить это ребёнку. Он должен знать, что его вины в том, что он стал жертвой буллинга, нет. Проблема, вероятно, есть, но вины нет и быть не может.

3. Объясните это преподавателям. Постараться найти взаимопонимание с педагогами.

4. Объясните это группе (лучше через педагогов). Взрослый должен сказать им, что то, чем они занимаются травля, и это недопустимое поведение. Вот только «давить на жалость» при этом ни в коем случае нельзя. Вопрос должен ставиться не в форме «Представляете, как ему плохо?», а только: «Как вам было бы на его месте? Что чувствовали бы вы?»

5. Посоветуйте ребенку изменить тактику поведения. Стереотип сложился - любой поступок предсказуем. Но если он на стандартные обстоятельства отреагирует неожиданным образом, то, возможно, ему удастся не только озадачить своих преследователей, но и сделать шаг к преодолению стереотипа (пусть он сделает то, чего от него совсем не ожидают).

6. Обеспечьте ребенку все, что позволит ему соответствовать требованиям учреждения образования.

7. Обязательно предупредите преподавателей о проблемах своего ребенка (заикание, необходимость принимать лекарства по часам и т.д.).

8. Не следует приходить в учреждение образования и лично разбираться с обидчиками своего ребенка, следует поставить в известность руководство учебной группы, педагога-психолога, администрацию.

#### Профилактика кибербуллинга

Если ребенок стал жертвой кибербуллинга:

1. Сохранять спокойствие. Главная задача - эмоциональная поддержка.

2. Отправьте обидчика в черный список или смените электронный адрес или страницу в социальной сети вашего ребенка.

3. Если вы смогли обнаружить, кто именно был источником угроз, сообщите об этом родителям агрессора или администрации учреждения образования, в которой он учится.

4. Сохранить свидетельства этого события. Сделать копии полученных сообщений. В случае повторения угроз - обращайтесь в органы правопорядка.

#### Как отслеживать деятельность ребенка в интернете

• Держите компьютер в оживленном месте квартиры, а не в комнате у ребенка - так вы сможете легко следить за его использованием.

• Убедите ребенка, что он может спокойно рассказать вам о том, что стал жертвой издевательств в Интернете, и это признание не лишит его компьютера

Расскажите детям, как защититься в Интернете

• Вы не одиноки. Вам помогут

• Борьба с ребенком не надо. И отключать ему доступ в Сеть не стоит

• Объясните ребенку, что нельзя разглашать в Интернете информацию личного характера (номер телефона, домашний адрес и т.д.), а также пересылать интернет-знакомым свои фотографии.

• Если ребенок интересуется контактами с людьми намного старше его, следует провести разъяснительную беседу.

• Не позволяйте вашему ребенку встречаться с онлайн-знакомыми в безлюдных местах или на квартире нового интернет-друга.

• Если интернет-общение становится негативным – такое общение следует прервать и не возобновлять.

Что делать, если ваш ребенок является не жертвой, а агрессором:

- Просветите подростка о вреде кибербуллинга. Ваш ребенок может еще не понимать, какими разрушающими могут быть последствия его действий для психики жертвы.

- Научите вашего ребенка сочувствию и пониманию, попытайтесь помочь ему посмотреть на ситуацию с точки зрения жертвы.

- Напомните ребенку, что кибербуллинг может иметь очень серьезные правовые последствия.

- Научите ребенка правильно справляться со стрессом. Кибербуллинг может быть способом снять напряжение и избавиться от ярости, которая накопилась в вашем ребенке и не нашла себе выхода.

Кибербуллинг и защита от него детей родителями

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.

Как родителям сделать так, чтобы ребенок не стал кибербуллером?

Предложите ребенку помочь жертве преследования и обсудите способы помощи, например, оказание эмоциональной поддержки жертве, поиск в себе решительности открыто выступить против агрессии и оскорблений, а также рассказать о проблеме тем, кто может вмешаться.

Как помочь ребенку, если он стал свидетелем кибербуллинга?

- Спокойно и твердо скажите «стоп». Это не является ответом на агрессию, вы просто просите человека остановиться. Если это не помогает даже со второго или с третьего раза, то попробуйте другой способ.

- Предложите заблокировать пользователя, присылающего угрозы или оскорбления.

- Пожалуйтесь на пользователя администраторам сайта. Большинство сайтов с системой интерактивного общения имеют соглашение об условиях использования, которое запрещает пользователям оскорблять друг друга.

- Свяжитесь с родителями обидчика и четко дайте им понять, что преследование должно прекратиться. Представьте электронные доказательства. Постарайтесь не спровоцировать защитную реакцию.

- Попросите помощи администрации учреждения образования.

- Обратитесь к адвокатам или сотрудникам милицией, если ваш ребенок в опасности. Адвокат поможет вам со всеми необходимыми юридическими процедурами, а милиция поможет принять меры по поводу угроз физического и/или сексуального насилия.

Вот несколько способов, как вы и ваш ребенок можете ответить на кибербуллинг:

Предложите ребенку не отвечать на оскорбления сразу. Злой, агрессивный ответ сгоряча может только обострить ситуацию. Посоветуйте ребенку сохранить оскорбительные материалы в качестве улик.

Дайте необходимые советы и окажите поддержку вне зависимости от возраста ребенка. Очень важно вовлечь подростка в разговор, но нужно уважать его решение справиться с проблемой самостоятельно.

Как помочь ребенку, который стал жертвой online преследования?

Если ваш ребенок стал жертвой запугивания и травли, сделайте так, чтобы ребенок постоянно получал поддержку от семьи, близких друзей, педагогов. Пусть ваш ребенок как можно больше занимается деятельностью, которая его интересует.

Кибербуллинг может стать причиной эмоционального расстройства, депрессии. Многие подростки, вовлеченные в травлю – агрессоры или жертвы – чаще всего уже испытывают сложности в общении с другими людьми. Решение ребенка совершить самоубийство встречается редко и зависит от множества факторов, однако иногда именно кибербуллинг может стать толчком.

Какими могут быть последствия кибербуллинга?

1. Не спешите выбрасывать свой негатив в кибер-пространство. Пусть ребенок советуется со взрослыми, прежде чем отвечать на агрессивные сообщения. Прежде чем писать и отправлять сообщения, следует успокоиться, утолить злость, обиду, гнев.

2. Создавай собственную онлайн-репутацию, не покупайся на иллюзию анонимности. Хотя кибер-пространство и предоставляет дополнительные возможности почувствовать свободу и раскованность благодаря анонимности, подросток должен знать, что существуют способы узнать, кто стоит за определенным никнеймом. И если 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.

3. Храни подтверждения фактов нападений.

4. Игнорируй единичный негатив. Одноразовые оскорбительные сообщения лучше игнорировать — часто кибер-буллинг вследствие такого поведения останавливается на начальной стадии. Опытные участники интернет-дискуссий придерживаются правила: «Лучший способ борьбы с неадекватными — игнор».

5. Если ты стал очевидцем кибербуллинга, правильным поведением будет: а) выступить против агрессора, дать ему понять, что его действия оцениваются негативно, б) поддержать жертву — лично или в публичном виртуальном пространстве предоставить ей эмоциональную поддержку, в) сообщить о факте некорректного поведения в кибер-пространстве.

6. Блокируй агрессоров. В программах обмена мгновенными сообщениями есть возможность блокировки сообщений с определенных адресов. Пауза в общении часто отбивает у агрессора желание продолжать травлю.

7. Не стоит игнорировать агрессивные сообщения, если письма неизвестного вам отправителя систематически содержат угрозы или порнографические сюжеты. В этом случае следует скопировать эти сообщения и обратиться к правоохранительным органам. Если оскорбительная информация размещена на сайте, следует сделать запрос к администратору для ее удаления.

8. Научите вашего ребенка выходить из конфликтных ситуаций. Посоветуйте никогда ни с кем не делиться в электронном виде информацией (личные сообщения, фотографии, видео и т.д.), которая может легко попасть в чужие руки и навредить его репутации.

#### Советы для преодоления этой проблемы

Если ваш ребенок стал жертвой кибербуллинга, необходимо сохранить свидетельства этого события. Сделать копии полученных сообщений. Сохраняйте спокойствие — вы можете еще больше напугать своей бурной реакцией на то, что он вам показал. Главной задачей является эмоциональная поддержка. Не следует преуменьшать значение агрессии против вашего ребенка, но и пугать также 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. Проговорите с ребенком ситуацию и внимательно его выслушайте. Повторите простейшие правила безопасности при пользовании интернетом, дайте советы по дальнейшему предотвращению кибербуллинга. Одноразовой беседы будет недостаточно — медийный иммунитет, как и биологический, не формируется раз и навсегда, а требует периодического обновления.

Прежде всего, следует быть внимательными к своему ребенку и его виртуальным практикам. Родители и дети имеют разные маршруты и предпочтения и в медиа, и в интернете, однако, в отличие от правил дорожного движения, взрослые редко рассказывают детям, что стоит и чего не стоит делать в виртуальном мире. Доступ к виртуальному миру требует регулирования, введения четких правил пользования и

разъяснения, в каких случаях и какое поведение считается нормальным и будет безопасным. Важным элементом родительского контроля является расположение компьютера в зоне общего пользования (гостиная, кухня), где, занимаясь параллельно собственными делами, взрослые могут ненавязчиво наблюдать время от времени за реакциями ребенка, когда он находится в интернете, а также будет легче контролировать время работы с компьютером. Следует внимательно выслушивать впечатления ребенка, знакомиться с сайтами и технологиями, которые он использует. Будьте бдительны, если ребенок после пользования интернетом или просмотра sms-сообщений расстроен, удаляется от общения со сверстниками, если ухудшается его успеваемость. Отслеживайте онлайн-репутацию ребенка — ищите его имя в поисковых серверах.

Что делать взрослым для профилактики кибербуллинга, его прекращения или преодоления его последствий

Анонимный враг может оставаться неизвестным, тогда жертва мучается вопросами: за что? Почему именно я? Кто это делает со мной? Жертвы кибер-буллинга еще сильнее, чем жертвы реальных нападков, боятся обращаться за помощью

Реальный буллинг — это одномоментная ситуация во дворе, на дискотеке. Кибер-буллинг продолжается все время: информационно-коммуникационные технологии становятся неотъемлемой частью жизни современных подростков, и от кибер-нападков невозможно спрятаться. В отличие от реального травли, для кибер-буллинга не нужны мышцы или высокий рост, а только технические средства, время и желание кого-то терроризировать.

Различия кибербуллинга от традиционного реального обусловлены особенностями интернет-среды: анонимностью, возможностью фальсификации, наличием огромной аудитории, возможностью достать жертву в любом месте и в любое время.

1. Перепалки, или флейминг — обмен короткими эмоциональными репликами между двумя и более людьми, разворачивается обычно в публичных местах Сети. На первый взгляд, флейминг — борьба между равными, но при определенных условиях она может превратиться в неравноправный психологический террор. Неожиданный выпад может вызвать у жертвы сильные эмоциональные переживания.

2. Нападки, постоянные изнурительные атаки — повторяющиеся оскорбительные сообщения, направленные на жертву (например, сотни sms на мобильный телефон, постоянные звонки), с перегрузкой персональных каналов коммуникации. Встречаются также в чатах и форумах, в онлайн-играх эту технологию чаще всего используют



гриферы — группа игроков, имеющих целью не победу, а разрушение игрового опыта других участников.

3. 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 учреждении образования», «кто с кем спит»), создаются специальные «книги для критики».

4. Самозванство, перевоплощение в определенное лицо — преследователь позиционирует себя как жертву, используя ее пароль доступа к аккаунту в социальных сетях, в блоге, почте, системе мгновенных сообщений, либо создает свой аккаунт с аналогичным никнеймом и осуществляет от имени жертвы негативную коммуникацию. Организация «волны обратных связей» происходит, когда с адреса жертвы без ее ведома отправляют друзьям провокационные письма.

5. Надувательство, выманивание конфиденциальной информации и ее распространение — получение персональной информации и публикация ее в интернете или передача тем, кому она не предназначалась.

6. Отчуждение (остракизм, изоляция). Любому человеку присуще желание быть включенным в группу. Исключение же из группы воспринимается как социальная смерть. Чем в большей степени человек исключается из взаимодействия, тем хуже он себя чувствует, и тем больше падает его самооценка. В виртуальной среде это может привести к полному эмоциональному разрушению ребенка. Онлайн-отчуждение возможно в любых типах сред, где используется защита паролем, формируется список нежелательной почты или список друзей. Кибер-остракизм проявляется также в отсутствии ответа на мгновенные сообщения или электронные письма.

7. Киберпреследование — скрытое отслеживание жертвы с целью организации нападения, избиения, изнасилования и т.д.

8. Хеппислепинг (Happy Slapping — счастливое хлопанье, радостное избиение) — название происходит от случаев в английском метро, где подростки избивали прохожих, тогда как другие записывали это на камеру мобильного телефона. Сейчас это название закрепилось за любыми видеороликами с записями реальных сцен насилия.

#### Типы буллинга

Игровые сайты и виртуальные игровые миры. Кроме широких коммуникативных возможностей, позволяющих размещать сообщения так же, как это делается в социальных сетях, группа людей может целенаправленно вредить игровому персонажу жертвы или даже

методично убивать этого персонажа, что также оказывает серьезное психологическое давление.

Сервисы видеохостинга используются для размещения издевательских или запугивающих видеороликов.

Социальные сети. Применяются для размещения запугивающих и издевательских комментариев, фото и видео. Аккаунт жертвы может быть заблокирован группой людей, на него могут быть отправлены массовые жалобы. Он может быть взломан для рассылки порочащих сообщений от имени жертвы. Может быть также создан и использован аккаунт от имени жертвы для дискредитирующей деятельности.

Веб-камеры. Используются для видеосвязи с провоцированием жертвы, с последующей публикацией видеозаписи.

Электронная почта при кибербуллинге используется для отправки жертве запугивающих сообщений, в том числе содержащих фото и видео, а также писем, содержащих вирусы. Могут быть опубликованы также личные письма жертвы, не предназначенные для широкой огласки.

Чаты и форумы. Могут быть использованы для рассылки агрессивных сообщений, а также для раскрытия анонимности владельца одного из аккаунтов -- выбранной жертвы. На страницах форума для всеобщего обсуждения может быть выложена конфиденциальная, личная информация.

Сервисы мгновенных сообщений. Такие популярные сервисы, как ICQ, также могут быть использованы для отправки сообщений жертве. Кроме того, аккаунт самой жертвы может быть взломан и использован для рассылки дискредитирующих сообщений друзьям и родственникам.

Мобильная связь. Телефон может быть использован как для фиксации фото- и видеоизображений с целью дискредитации жертвы, так и для доставки объекту преследования текстовых и мультимедийных сообщений.

Для кибербуллинга используются следующие технологии и сервисы:

#### Технологии кибербуллинга

Кибербуллинг хорошо документируется. Особенностью, позволяющей эффективно бороться с этим явлением, является тот факт, что все акты кибербуллинга оставляют следы в сети, которые могут быть задокументированы и использованы как доказательства.

Кибербуллинг бывает ненамеренным. Иногда член закрытой группы или онлайн-сообщества может неудачно пошутить, не намереваясь причинить кому-то вред. Его шутка может быть использована третьими лицами для преследования жертвы.

Кибербуллинг одинаково сильно действует на разные поколения. Жертвой кибербуллинга может стать как подросток, так и, например, преподаватель.

Личность людей, применяющих кибербуллинг, остается анонимной. Подросток не знает, кто преследует его, склонен преувеличивать опасность. Анонимность преследователей делает воздействие запугивания особенно сильным.

Атака при кибербуллинге может быть очень болезненной и внезапной. Так как электронные сообщения очень сложно контролировать и фильтровать, жертва получает их неожиданно, что приводит к сильному психологическому воздействию.

Кибербуллинг воздействует на жертву семь дней в неделю, 24 часа в сутки, не оставляя пространства и времени, в котором человек мог бы чувствовать себя защищенным.

Кибербуллинг - это одна из форм преследования. У кибербуллинга есть некоторые особенности, которые делают его последствия очень серьезными.

#### Особенности кибербуллинга

Кибербуллинг включает целый спектр форм поведения, на минимальном полюсе которого — шутки, которые не воспринимаются всерьез, на радикальном же — психологический виртуальный террор, который наносит непоправимый вред, приводит к суицидам и смерти. Есть также понятие буллицида — гибели жертвы вследствие буллинга.

Итак, кибербуллинг — это нападения с целью нанесения психологического вреда, которые осуществляются через электронную почту, сервисы мгновенных сообщений, в чатах, социальных сетях, на web-сайтах, а также посредством мобильной связи. Такое многократно повторяемое агрессивное поведение имеет целью навредить человеку и базируется на дисбалансе власти (физической силы, социального статуса в группе).

Кибербуллинг остается невидимым, а нанесенный им ущерб — нераспознанным. Но вполне реальным, несмотря на виртуальность этой проблемы.

Самые обидные ситуации чаще всего происходят в виде целого ряда неприятных инцидентов, имеющих место, как при личном общении, так и в киберпространстве. Обычное запугивание — это конфронтация при личном общении и часто с глазу на глаз, с использованием угроз и физического насилия. Кибербуллинг же практикуется в электронном виде, и провокационные материалы могут быть быстро и широко распространены, при этом это непрерывный процесс, вовлекающий множество людей.

Чем кибербуллинг отличается от обычного запугивания?

Кибербуллинг (cyber-bullying), подростковый виртуальный террор, получил свое название от английского слова bull — бык, с родственными значениями: агрессивно нападать, бередить, задирать, придирается, провоцировать, донимать, терроризировать, травить. В молодежном сленге является глагол аналогичного происхождения — быковать. Кибербуллинг часто неоправданно путают с моббингом, или массовым травлей (от mob — толпа), хотя в действительности агрессивное поведение, которое обозначается этими двумя понятиями, имеет различные социально-психологические механизмы.

Виртуальный мир таит много неприятностей, с которыми наши дети в силу отсутствия знаний и жизненного опыта не могут справиться самостоятельно. А задача взрослых- помочь подросткам разобраться в огромном море негатива.

Естественным образом, дети, живущие в 21 веке, хотим мы этого или нет, хорошо это или плохо – не будем давать оценок - получают информацию не только в учреждении образования, но и в сети Интернет. И конечно задача взрослых, педагогов и родителей, оградить детей от опасностей и негатива, которые в огромном количестве присутствуют в сети Интернет.

Образование XXI века – это непрерывная деятельность, которая может реализовываться человеком в различных точках пространства (реального и виртуального) в течение всей жизни. В современном информационном обществе человек будет учиться, жить и работать в среде распределенных инструментов, ресурсов и пользователей, решать этические, юридические, финансовые и другие проблемы, связанные с производством и циркуляцией информации в глобальной информационной сети.