

Школа для родителей
Воспитательная служба ГБОУ СОШ № 318
«Кибербуллинг. Спасение есть?»
Выпуск № 15

Жертвой может стать любой.
Что делать родителям, если ребёнка травят в сети.

Многим кажется, что самое страшное в травле — физическое воздействие: обидят, перестанут всем классом разговаривать, отберут рюкзак, побьют. Поэтому кибербуллинг — травля в интернете — часто не воспринимается серьёзно.

В 1993 году норвежский психолог Дан Ольвеус дал ставшее общепринятым определение травли в детской и подростковой среде: «**Буллинг** — это преднамеренное систематически повторяющееся агрессивное поведение, включающее неравенство власти или силы». А с развитием интернета появился другой термин — **кибербуллинг**, то есть травля в онлайн-пространстве. С ней сталкиваются не только блогеры с большой аудиторией. По данным опроса, проведённого исследователями Высшей школы экономики, с издевательствами в сети знакомы более 70% питерских школьников. При этом доля подростков, считающих это нормой, вырастает от 8,7% в пятых классах до 37,5% в девярых.

Кибербуллинг, как и травлю в реальной жизни, **невозможно спрогнозировать**. Жертвой может стать любой, повод может быть любым:

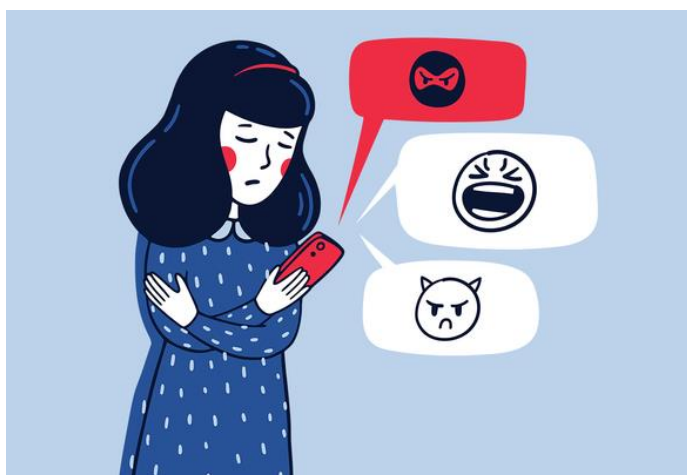


внешность, интересы, ориентация, поведение. Обидчик всегда найдёт, к чему прицепиться, и начнёт внушать человеку, которого он выбрал своей жертвой, что с ним что-то не так, что он недостоин уважения, что таким, как он, быть стыдно.

Кибербуллинг — это разновидность **вербальной агрессии**. В одних случаях он может быть продолжением травли в реальной жизни других — ребёнок или подросток сталкивается с травлей со стороны незнакомых ему людей (сверстников или более взрослых) либо от тех, с кем он общается только по сети. Самое важное здесь — обращается ли ребёнок за помощью к взрослым (в первую очередь к родителям, педагогам, школьным психологам).

Почти 80% детей не обращаются за **помощью** к родителям, когда оказываются вовлеченными в кибербуллинг. Первой причиной этому служит мнение подростков о том, что их родители плохо понимают, что и как происходит в интернете. Вторая причина заключается в том, что зачастую такой ребенок не хочет допускать родителей в свое интимное пространство. Большая часть жертв кибербуллинга обращается за помощью к друзьям, и только каждый восьмой к модераторам соцсети. Далее в статье будут еще некоторые причины, почему ребенок не обращается за помощью, но об этом чуть позже...

По данным компании Brand Analytics, изучавшей агрессивность в русскоязычных социальных медиа, пик такого поведения приходится на 14 лет. Интернет позволяет травить человека, не приближаясь к нему. **Анонимность** снижает уровень личной ответственности, и в результате агрессоры позволяют себе то, на что, возможно, в реальной жизни не осмелились бы.

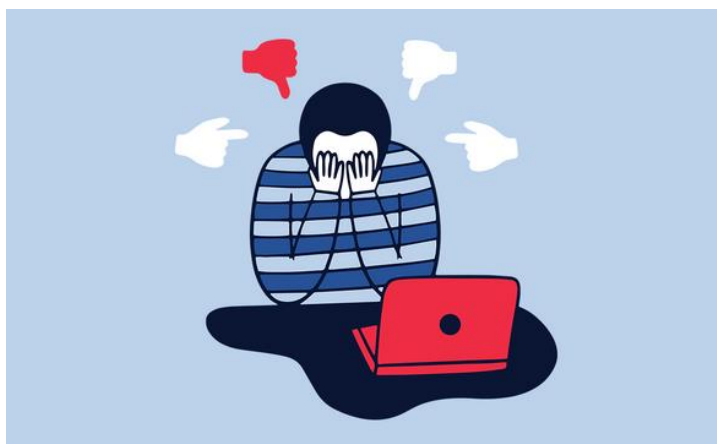


Есть ещё одна сторона кибербуллинга: ребёнок наблюдает за травлей в сети, и ему начинает казаться, что такое поведение нормально. То есть возникает эффект растормаживания поведения в онлайн. Этот феномен описан во многих исследованиях. Иными словами, это такая своеобразная **легитимизация вербальной агрессии**.

Чаще всего травят через социальные сети, мессенджеры, чаты, форумы, игровые платформы. Человеку угрожают, пишут оскорбительные сообщения, обзывают, дразнят, оставляют грубые комментарии на его страницах, насмеваются над ним, распространяют сплетни, слухи, компрометирующие фото и видео с его участием. Причём преследование, оскорбление, запугивание продолжается изо дня в день, то есть носит систематический характер и может происходить практически круглосуточно. Важная особенность травли в сети — отсутствие «обратной связи»: при травле в реальной жизни агрессор видит жертву и может оценить ее состояние, но при травле в интернете, что происходит с «другой стороны экрана», атакующей стороне не известно. Агрессор не может знать, достиг ли он своей цели, а значит, вовремя остановиться, поэтому агрессия в «онлайне» может быть чрезмерной.

«Не обращай внимания» — так себе совет

Проблема кибербуллинга усиливается тем, что многие взрослые не воспринимают её всерьёз, считают невозможной и надуманной. Например, говорят что-нибудь вроде «Они так шутят», «Нельзя обращать внимание на всё, что пишут в интернете», «Не надо так остро реагировать». Но смешно должно быть всем, а если смеются не с человеком, а над ним, если он чувствует себя униженным и запуганным, его охватывает злость и ужас от происходящего и он хочет немедленно это прекратить, речь идёт об издевательствах. В этом кроется дополнительная опасность онлайн-травли: к сожалению, она может затянуться из-за отсутствия поддержки со стороны взрослых и привести к печальным последствиям. По данным опроса «Лаборатории Касперского», в числе неприятных последствий, которые ощутили дети в результате травли в сети, 55% родителей назвали сильный стресс, 45% — снижение самооценки, 40% — депрессию, 35% — снижение социальной активности, 20% — проблемы со сном.



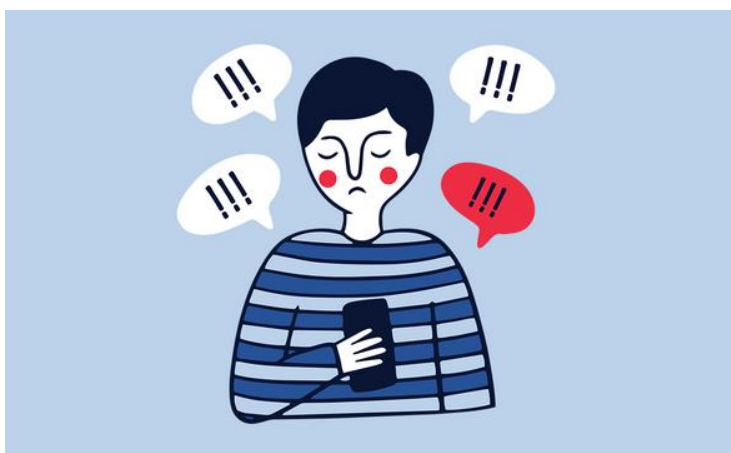
Анализ комментариев подростков в социальных сетях показывает, что кибербуллинг, как и буллинг, — острая проблема. Многие подростки пишут, что не знают, куда и к кому обращаться за помощью. Даже если у ребёнка много личных ресурсов, чтобы справляться со сложными ситуациями, он всё равно попадает в группу риска, поскольку длительный, «хронический» кибербуллинг может провоцировать тревожные, депрессивные состояния, стремление ограничить свои контакты с людьми как в онлайн, так и в офлайн. В некоторых случаях (если кибербуллинг является продолжением школьной истории) ребёнок может перестать ходить в школу. Дети и молодые люди до 25 лет, становящиеся жертвой кибербуллинга, подвержены риску самоповреждающего и суицидального поведения. Опыт и практика, а также результаты как российских, так и зарубежных исследований, показывают, что в крайних случаях, когда ребёнок находился в длительной ситуации травли, это приводило к ответным агрессивным действиям, в том числе скулшутингу.

Подростки действительно наиболее уязвима для кибербуллинга группа, потому что им гораздо сложнее справляться со своими эмоциями, они зачастую сильнее взрослых зависят от мнения и оценок окружающих, особенно своих ровесников. Систематические унижения и оскорбления быстро выбивают их из колеи. Исследование 2017 года, проведённое среди детей, показало, что 93% жертв кибербуллинга жаловались на ощущения безнадежности и бессилия.

Как понять, что ребёнок стал жертвой онлайн-травли

Есть вероятность, что ребёнок стал жертвой киберагрессии, если он находится в подавленном настроении, замыкается (вообще, к эмоциональным изменениям у ребёнка нужно относиться очень внимательно и тактично), негативно реагирует на сигнал нового сообщения, пришедшего на смартфон, стал меньше общаться в онлайн-пространстве, вдруг начал проявлять аутоагрессивное поведение (наносить себе порезы, ожоги и т. д.) или рискованное поведение, в тетрадях или в социальных сетях в аккаунте ребёнка появляются депрессивные посты с соответствующим контентом.

Если кибербуллинг является продолжением школьного буллинга, то ребёнок может сторониться одноклассников, избегать массовых мероприятий в школе, часто болеть или не приходить в школу по другим причинам, отпрашиваться с уроков, объясняя это плохим самочувствием.



Что делать, если столкнулся с травлей в интернете

- Лучше не вступать в переписку и не отвечать на сообщения агрессора, поскольку это лишь подогреет ситуацию. Тем более не стоит в публичном пространстве (в комментариях) отвечать оскорблениями или мстить ответными сообщениями.
- Помните, что с кибербуллингом может столкнуться человек любого возраста. И в этой ситуации важно обращаться за помощью ко взрослым — в первую очередь родителям, педагогам, школьным психологам.
- Также есть горячие линии, на которые можно обратиться за помощью. Например, это может быть Всероссийский детский **телефон доверия 8-800-2000-122** (бесплатно, круглосуточно).
- Родители могут позвонить на горячую линию **«Дети Онлайн» 8-800-250-00-15** (бесплатно, с 09:00 до 18:00 по рабочим дням). Обращаться за помощью — это качество сильных людей, а не проявление слабости.
- Необходимо, чтобы дети понимали, что нужно рассказать о травле взрослым — родителям, педагогам, администрации школы, если она связана с отношениями в школе.
- Об угрозах жизни и здоровью сообщайте в правоохранительные органы.

Родителям важно быть тылом для своего ребёнка. В подавляющем большинстве случаев, чтобы остановить травлю, нужна помощь взрослых. Но это не всегда, к сожалению, бывают родители. Насколько сильно пострадает ребёнок, зависит ещё и от того, может ли он рассчитывать на поддержку окружающих, как быстро он готов рассказать им о своей беде и готов ли вообще.

Чем могут помочь взрослые

- Не стоит запрещать использовать социальные сети или интернет, так как это может осложнить отношения с ребёнком, он может отдалиться, замкнуться, стать менее контактным. Намного эффективнее помочь ему критично отнестись к ситуации, «отсоединить» сообщения агрессора от личности ребёнка, помочь осмыслить происходящее как опыт, который поможет сформировать навыки противостояния киберагрессии и интернет-манипулированию.
- Поддерживайте общение со своим ребёнком в социальных сетях и мессенджерах. Обращайте внимание на его публикации и комментарии к ним.
- Говорите с ребёнком о том, что его беспокоит, при этом важно проявлять терпение, доброжелательность, вселять в ребёнка уверенность в том, что с этой ситуацией можно справиться, что вы рядом и контролируете её, готовы его защитить и поддерживать.
- Если вы чувствуете и видите, что ребёнок подавлен, то обратитесь за консультацией к психологу. В каждом конкретном случае необходимо подбирать индивидуальную стратегию и тактику помощи.



Что касается технических средств, то можно и нужно заблокировать обидчиков на всех площадках и форумах, где они появляются, отключить комментарии, сообщить администраторам тех групп и сетей, где появляются ужасные оскорбления. У онлайн-травли в некотором смысле есть преимущество: её можно доказать (в крайнем случае, когда речь идёт об угрозе жизни и здоровью человека), если сохранить скриншоты сообщений, аудио- и видеозаписей. Эти доказательства могут помочь, когда дело дойдёт до вмешательства взрослых.

Учите детей пользоваться настройками приватности, сразу как они начинают самостоятельное путешествие по сети: расскажите про чёрные списки, возможность контролировать, кто может видеть профиль, оставлять комментарии, да и вообще, какая информация о вас доступна другим пользователям.

Объясняйте детям, что есть вещи, публиковать которые не стоит, потому что это может быть использовано против них. По статистике, каждый пятый ребёнок хотя бы раз жалел о том, что посетил в социальных сетях.

Подстелить соломку везде невозможно, но стоит учить детей отстаивать собственные границы, вовремя прекращать общение, особенно с незнакомыми, развивать эмпатию, повышать цифровую этику и грамотность, допускать право другого человека на инаковость. Чем шире наше собственные внутренние границы, тем легче противостоять трудностям внешнего мира.

Противодействие сетевой агрессии. Профилактика

1. Личные данные

Не размещайте в сети информацию, которая позволит найти вас и вашего ребенка в реальной жизни: адрес прописки, номер школы и класса, название населенного пункта (особенно небольшого). Если этой информации нет в сети, то определить ваше местоположение обычному человеку будет практически невозможно. Обещания «вычислить по IP» являются пустыми угрозами.

2. Оформление аккаунта

Многие специалисты компьютерной безопасности рекомендуют делать аккаунт максимально безликим, в том числе не размещать в нем собственные фотографии — это полезный совет, однако чрезмерности следует избегать. Для ребенка обладание «страницей» — это способ социализироваться, научиться общению, выстроить «личный бренд», найти единомышленников, завести полезные связи и знакомства, получить поддержку в сложной ситуации, а закрытый или чрезмерно обезличенный аккаунт, как и запрет на переписку с незнакомцами, лишит его этих возможностей. Безликая «страница» никому не интересна и выглядит как аккаунт потенциального злоумышленника, поэтому делать аккаунт закрытым, если ребенок еще не подвергся кибертравле, нет никакой необходимости.

3. Настройки приватности

Почти во всех социальных сетях пользователь может сам выбрать, что и кому он готов показывать и рассказывать, однако стоит понимать, что многие из этих ограничений как раз и делают аккаунт безликим, поэтому использовать эти настройки нужно, лишь когда возникла реальная угроза.

4. Принципы добавления в друзья

Важно решить, с какой целью создается аккаунт в социальной сети. Например, если у ребенка есть коммерческий аккаунт на «ВКонтакте» или Instagram, где он продает собственноручно изготовленные игрушки, календари, открытки и проч., или ведет канал на Youtube, то разумно рекламировать эту страницу и привлекать как можно больше подписчиков.

Иное дело — личная страница в социальной сети, где он пишет свои размышления о жизни и рассказывает о местах, где бывал. С такого аккаунта лучше добавлять в друзья только людей, с которыми знаком лично. Впрочем, не стоит воспринимать эту рекомендацию слишком серьезно: возможен и вариант, при котором добавляться будут профили, с которыми есть много общих друзей.

Добавить в друзья незнакомого человека, который не знает информации, позволяющей вас найти, не так уж страшно, особенно если вы, изучив его профиль, установили, что он существует давно (там много фотографий и личных записей, подтверждающих его подлинность). Другое дело, если в друзья добавляется человек с пустым профилем, за которым может скрываться ваш знакомый, который знает, как вас найти.

