

Кибербуллинг среди подростков

Профилактическая работа

Сегодня подростки используют Интернет-пространство не только в игровых и учебных целях, но и для активного общения со сверстниками. С каждым днём всё больше подростков становятся пользователями Интернет и отдают предпочтение общению через сеть, нежели «живому» общению. Сетевое общение привлекает своей доступностью самовыражения своего «Я» и отсутствием нравственных и этических границ. У современных подростков недостаточно сформированы навыки эффективного общения, что отражается на качестве коммуникативного процесса и межличностного взаимодействия. Наше общество столкнулось с новым явлением «кибербуллинг».

Кибербуллинг – подростковый виртуальный террор, получил своё название от английского слова bull – бык, с родственными значениями «агрессивно нападать, бередить, задирать, придирается, провоцировать, донимать, терроризировать, травить». В молодёжном сленге имеется глагол аналогичного происхождения – быковать. Кибербуллинг – это нападения с целью нанесения психологического вреда, которые осуществляются через сервисы мгновенных сообщений в чатах, электронную почту, на web-сайтах, социальных сетях, а также посредством мобильной связи.

Особенность кибербуллинга заключается в анонимности и наличии огромной аудитории. Существует классификация кибербуллинга по видам:

- Клевета. Распространение оскорбительной, унижительной и неправдивой информации on-line, чтобы повредить репутацию жертвы.
- Отчуждение (изоляция). Исключение из виртуальной группы.
- Флейминг. Переписка в виде обмена злыми, жестокими и грубыми сообщениями между двумя и более пользователями в публичных и частных местах общения в сети Интернет.
- Хеппислеппинг (от англ. happy slapping – счастливое хлопанье, радостное избиение). Физическое нападение, избиение человека, в то время как обидчики снимают это на видео или фотографируют, чтобы впоследствии разместить материалы в сети Интернет.
- Нападки. Повторяющиеся обидные и оскорбительные сообщения, направленные на жертву.
- Самозванство. Преследователь притворяется жертвой и от его/её имени рассылает сообщения или распространяет информацию с целью уничтожения репутации жертвы.
- Текстовые войны / нападения. Травля, преследование жертвы посредством большого количества оскорбительных СМС-сообщений или электронных писем.
- Обман. Получение и распространение конфиденциальной информации, личной переписки или фотографий и публикация их в Интернете.

Взрослые пока мало задумываются о последствиях кибербуллинга, а кто-то и вовсе не знает этот термин. Это связано с тем, что жертвы кибербуллинга скрывают свою проблему от взрослых, так как боятся потерять доступ к виртуальному пространству. Некоторые взрослые настолько убеждены в открытости и психологической близости своего ребёнка по отношению к ним, что не замечают изменений в поведении и психологического состояния подростка.

Определив всю специфичность кибербуллинга и отношение к этому явлению, в лице разработан план по профилактике кибербуллинга в подростковой среде. Профилактическая работа включает в себя три этапа:

- Первый этап – диагностический: мониторинг обучающихся 1-11-х классов и их родителей.
- Второй этап – просветительский: изготовление информационных буклетов, памяток о стратегии пресечения и профилактики кибербуллинга, выступления на родительских и классных собраниях, групповое консультирование подростков;
- Третий этап – групповые занятия с элементами тренинга с подростками, подверженными кибербуллингу.

Комплексные групповые занятия с элементами тренинга рассчитаны на 8 академических часов и предназначены для работы с подростками с 11 до 12 лет; оптимальная численность группы: 8-10 человек; продолжительность занятий: 45 минут; периодичность занятий: один раз в неделю.

Проводя профилактическую работу, не возможно полностью искоренить кибербуллинг и другие проявления жестокости среди подростков. Но появляется возможность педагогам и

родителям отслеживать виртуальные конфликты подростков; учась правильно реагировать на кибербуллинг, освоить приёмы регулирования конфликтов.

Информационный блок.

Материал для родителей.

1. Памятка для родителей.

Как избежать кибербуллинга?

Кибербуллинг — преследование сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание; хулиганство; социальное бойкотирование с помощью различных интернет-сервисов.

Предупреждение кибербуллинга: объясните детям, что при общении в Интернете они должны быть дружелюбными с другими пользователями, ни в коем случае не писать грубых слов – читать грубости также неприятно, как и слышать;

- научите детей правильно реагировать на обидные слова или действия других пользователей;
- объясните детям, что нельзя использовать Сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз;

- старайтесь следить за тем, что Ваш ребенок делает в Интернете, а также следите за его настроением после пользования Сетью.

Даже при самых доверительных отношениях в семье родители иногда не могут вовремя заметить грозящую ребенку опасность и, тем более, не всегда знают, как ее предотвратить.

На что следует обращать внимание родителям, чтобы вовремя заметить, что ребенок стал жертвой кибербуллинга:

1. **Беспокойное поведение.** Даже самый замкнутый школьник будет переживать из-за происходящего и обязательно выдаст себя своим поведением. Депрессия и нежелание идти в школу – самые явные признаки того, что ребенок подвергается агрессии.
2. **Неприязнь к Интернету.** Если ребенок любил проводить время в Интернете и внезапно перестал это делать, следует выяснить причину. В очень редких случаях детям действительно надоедает проводить время в Сети. Однако в большинстве случаев внезапное нежелание пользоваться Интернетом связано с проблемами в виртуальном мире.
3. **Нервозность при получении новых сообщений.** Негативная реакция ребенка на звук письма на электронную почту должна насторожить родителя. Если ребенок регулярно получает сообщения, которые расстраивают его, поговорите с ним и обсудите содержание этих сообщений.

2. Беседа с родителями.

Как обеспечить безопасность детей в интернете

Контентные риски – это материалы (тексты, картинки, аудио, видеофайлы, ссылки на сторонние ресурсы), содержащие насилие, агрессию, эотику и порнографию, нецензурную лексику, информацию, разжигающую расовую ненависть, пропаганду анорексии и булимии, суицида, азартных игр, наркотических веществ и т.д.

Как помочь ребенку избежать столкновения с нежелательным контентом:

- Приучите 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.
- Постоянно объясняйте сыну или дочери 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.

Как научить ребёнка быть осторожным при знакомстве с новыми людьми в интернете.

Общение в Интернете может повлечь за собой коммуникационные риски, такие как незаконные контакты (например, груминг), киберпреследования, кибербуллинг и др. Даже если у большинства пользователей чат-систем (веб-чатов или IRC) добрые намерения, среди них могут быть и злоумышленники. В некоторых случаях они хотят обманом заставить детей выдать личные данные, такие как домашний адрес, телефон, пароли к персональным страницам в Интернете и др. В других случаях они могут оказаться преступниками в поисках жертвы. Специалисты используют специальный термин «груминг», обозначающий установление дружеских отношений с ребёнком с целью вступления в сексуальный контакт. Знакомство чаще всего происходит в чате, на форуме или в социальной сети от имени ровесника ребёнка. Общаясь лично («в привате»), злоумышленник входит в доверие к ребёнку, пытается узнать личную информацию и договориться о встрече.

Предупреждение груминга:

- Будьте в курсе, с кем контактирует в Интернете ваш ребенок, старайтесь регулярно проверять список контактов своих детей, чтобы убедиться, что они лично знают всех, с кем они общаются.
- Объясните ребёнку, что нельзя разглашать в Интернете информацию личного характера (номер телефона, домашний адрес, название/номер школы и т.д.), а также пересылать интернет-знакомым свои фотографии.
- Если ребёнок интересуется контактами с людьми намного старше его, следует провести разъяснительную беседу.
- Не позволяйте вашему ребёнку встречаться с онлайн-знакомыми без вашего разрешения или в отсутствие взрослого человека. Если ребёнок желает встретиться с новым интернет-другом, следует настоять на сопровождении ребёнка на эту встречу.
- Интересуйтесь тем, куда и с кем ходит ваш сын или ваша дочь.

Объясните ребенку основные правила поведения в Сети:

- Нельзя делиться с виртуальными знакомыми персональной информацией, а встречаться с ними в реальной жизни следует только под наблюдением родителей.
- Если интернет-общение становится негативным – такое общение следует прервать и не возобновлять.

Как избежать кибербуллинга.

Кибербуллинг – преследование сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание; хулиганство; социальное бойкотирование с помощью различных интернет-сервисов.

Предупреждение кибербуллинга:

- Объясните детям, что при общении в Интернете, они должны быть дружелюбными с другими пользователями, ни в коем случае не писать грубых слов – читать грубости так же неприятно, как и слышать.
- Научите детей правильно реагировать на обидные слова или действия других пользователей. Не стоит общаться с агрессором и тем более пытаться ответить ему тем же. Возможно, стоит вообще покинуть данный ресурс и удалить оттуда свою личную информацию, если не получается решить проблему мирным путем.
- Если ребёнок стал жертвой буллинга, помогите ему найти выход из ситуации – практически на всех форумах и сайтах есть возможность заблокировать обидчика, написать жалобу модератору или администрации сайта, потребовать удаление странички.
- Объясните детям, что нельзя использовать Сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз.

• Старайтесь следить за тем, что ваш ребёнок делает в Интернете, а также следите за его настроением после пользования Сетью.

Как защититься от кибербуллинга. Не провоцировать. Общаться в Интернете следует этично и корректно. Если кто-то начинает оскорблять ребёнка в Интернете – необходимо порекомендовать уйти с такого ресурса и поискать более удобную площадку. Если по электронной почте или другим э-каналам кто-то направляет ребёнку угрозы и оскорбления – лучше всего сменить электронные контакты (завести новый email, Skype, ICQ, новый номер мобильного телефона). Если кто-то выложил в Интернете сцену киберунижения ребёнка, необходимо сообщить об этом администрации ресурса. Можно также обратиться на горячую линию. Даже при самых доверительных отношениях в семье родители иногда не могут вовремя заметить грозящую ребёнку опасность и тем более не всегда знают, как её предотвратить.

Вот на что следует обращать внимание родителям, чтобы вовремя заметить, что ребёнок стал жертвой кибербуллинга. Беспокойное поведение. Даже самый замкнутый школьник будет переживать из-за происходящего и обязательно выдаст себя своим поведением. Депрессия и нежелание идти в школу – самые явные признаки того, что ребёнок подвергается агрессии. Неприязнь к Интернету. Если ребёнок любил проводить время в Интернете и внезапно перестал это делать, следует выяснить причину. В очень редких случаях детям действительно надоедает проводить время в Сети. Однако в большинстве случаев внезапное нежелание пользоваться Интернетом связано с проблемами в виртуальном мире. Нервозность при получении новых сообщений. Негативная реакция ребёнка на звук письма на электронную почту должна насторожить родителя. Если сын или дочь регулярно получают сообщения, которые расстраивают их, поговорите с ними и обсудите содержание этих сообщений.

Как научить ребёнка быть осторожным в Сети и не стать жертвой интернет-мошенников.

Кибермошенничество – один из видов киберпреступления, целью которого является причинение материального или иного ущерба путем хищения личной информации пользователя (номера банковских счетов, паспортные данные, коды, пароли и другое).

Предупреждение кибермошенничества. Проинформируйте ребёнка о самых распространенных методах мошенничества и научите его советоваться со взрослыми перед тем, как воспользоваться теми или иными услугами в Интернете.

Установите на свои компьютеры антивирус или, например, персональный брандмауэр. Эти приложения наблюдают за трафиком и могут быть использованы для выполнения множества действий на зараженных системах, наиболее частым из которых является кража конфиденциальных данных.

Прежде чем совершить покупку в интернет-магазине, удостоверьтесь в его надежности и, если ваш ребёнок уже совершает онлайн-покупки самостоятельно, объясните ему простые правила безопасности:

- Ознакомьтесь с отзывами покупателей.
- Проверьте реквизиты и название юридического лица – владельца магазина.
- Уточните, как долго существует магазин. Посмотреть можно в поисковике или по дате регистрации домена (сервис WhoIs).
- Поинтересуйтесь, выдает ли магазин кассовый чек.
- Сравните цены в разных интернет-магазинах.
- Позвоните в справочную магазина.
- Обратите внимание на правила интернет-магазина.
- Выясните, сколько точно вам придется заплатить.
- Объясните ребенку, что нельзя отправлять слишком много информации о себе при совершении интернет-покупок: данные счетов, пароли, домашние адреса и номера телефонов. Помните, что никогда администратор или модератор сайта не потребует полные данные вашего счета, пароли и пин-коды. Если кто-то запрашивает подобные данные, будьте бдительны – скорее всего, это мошенники.

Как распознать интернет- и игровую зависимость. Сегодня в России все более актуальны проблемы так называемой «интернет-зависимости» (синонимы: интернет-аддикция, виртуальная аддикция) и зависимости от компьютерных игр («геймерство»). Первыми с ними столкнулись врачи-психотерапевты, а также компании, использующие в своей деятельности Интернет и несущие убытки, в случае если у сотрудников появляется патологическое влечение к пребыванию онлайн.

Как выявить признаки интернет-зависимости у ребёнка. Оцените, сколько времени ребёнок проводит в Сети, не пренебрегает ли он из-за работы за компьютером своими домашними обязанностями, выполнением уроков, сном, полноценным питанием, прогулками. Поговорите с ребёнком о том, чем он занимается в Интернете. Социальные сети создают иллюзию полной занятости – чем больше ребёнок общается, тем больше у него друзей, тем больший объём информации ему нужно охватить – ответить на все сообщения, проследить за всеми событиями, показать себя. Выясните, поддерживается ли интерес вашего ребёнка реальными увлечениями, или же он просто старается ничего не пропустить и следит за обновлениями ради самого процесса. Постарайтесь узнать, насколько важно для ребёнка общение в Сети и не заменяет ли оно реальное общение с друзьями. Понаблюдайте за сменой настроения и поведением вашего ребёнка после выхода из Интернета. Возможно проявление таких психических симптомов как подавленность, раздражительность, беспокойство, нежелание общаться. Из числа физических симптомов можно выделить головные боли, боли в спине, расстройства сна, снижение физической активности, потеря аппетита и другие.

Если вы обнаружили возможные симптомы интернет-зависимости у своего ребёнка, необходимо придерживаться следующего алгоритма действий.

Постарайтесь наладить контакт с сыном или дочкой. Узнайте, что интересно, что беспокоит и так далее. Не запрещайте ребёнку пользоваться Интернетом, но постарайтесь установить регламент пользования (количество времени, которые ребёнок может проводить онлайн, запрет на сеть до выполнения домашних уроков и прочее). Для этого можно использовать специальные программы родительского контроля, ограничивающие время в Сети. Ограничьте возможность доступа к Интернету только своим компьютером или компьютером, находящимся в общей комнате, – это позволит легче контролировать деятельность ребёнка в сети. Следите за тем, какие сайты посещает ребёнок.

Попросите сына или дочь в течение недели подробно записывать, на что тратится время, проводимое в Интернете. Это поможет наглядно увидеть и осознать проблему, а также избавиться от некоторых навязчивых действий, например от бездумного обновления странички в ожидании новых сообщений.

Предложите своему ребёнку заняться чем-то вместе, постарайтесь его чем-то увлечь. Попробуйте перенести кибердеятельность в реальную жизнь. Например, для многих компьютерных игр существуют аналогичные настольные игры, в которые можно играть всей семьёй или с друзьями, при этом общаясь друг с другом вживую. Важно, чтобы у детей были не связанные с Интернетом увлечения, которым они могли бы посвящать своё свободное время.

Дети с интернет-зависимостью субъективно ощущают невозможность обходиться без Сети. Постарайтесь тактично поговорить об этом с ребёнком. При случае обсудите с ним ситуацию, когда в силу каких-то причин он был вынужден обходиться без Интернета. Важно, чтобы ребёнок понял – ничего не произойдет, если он на некоторое время выпадет из жизни интернет-сообщества.

В случае серьезных проблем обратитесь за помощью к специалисту.

Как научить ребенка не загружать на компьютер вредоносные программы.

Вредоносные программы (вирусы, черви, «тройные кони», шпионские программы, боты и др.) могут нанести вред компьютеру и хранящимся на нем данным. Они также могут снижать скорость обмена данными и даже использовать ваш компьютер для распространения вируса, рассылать от вашего имени спам с адреса электронной почты или профиля какой-либо социальной сети.

Предупреждение столкновения с вредоносными программами.

Установите на все домашние компьютеры специальные почтовые фильтры и антивирусные системы для предотвращения заражения программного обеспечения и потери данных. Такие приложения наблюдают за трафиком и могут предотвратить как прямые атаки злоумышленников, так и атаки, использующие вредоносные приложения. Используйте только лицензионные программы и данные, полученные из надежных источников. Чаще всего вирусами бывают заражены пиратские копии программ, особенно игр.

Объясните ребёнку, как важно использовать только проверенные информационные ресурсы и не скачивать нелегальный контент.

Периодически старайтесь полностью проверять свои домашние компьютеры.

Делайте резервную копию важных данных.

Старайтесь периодически менять пароли (например, от электронной почты) и не используйте слишком простые пароли.

Что делать, если ребёнок все же столкнулся с какими-либо рисками.

Установите положительный эмоциональный контакт с ребёнком, расположите его к разговору о том, что случилось. Расскажите о своей обеспокоенности тем, что с ним происходит. Ребёнок должен вам доверять и знать, что вы хотите разобраться в ситуации и помочь ему, а не наказать.

Постарайтесь внимательно выслушать рассказ о том, что произошло, понять, насколько серьезно произошедшее и насколько серьезно это могло повлиять на ребёнка.

Если ребёнок расстроен чем-то увиденным (например, кто-то взломал его профиль в социальной сети) или попал в неприятную ситуацию (потратил ваши или свои деньги в результате интернет-мошенничества и прочее) – постарайтесь его успокоить и вместе с ним разберитесь в ситуации: что привело к данному результату, какие неверные действия совершил сам ребёнок, а где вы не рассказали ему о правилах безопасности в Интернете.

Если ситуация связана с насилием в Интернете по отношению к ребёнку, то необходимо выяснить информацию об агрессоре, выяснить историю взаимоотношений ребёнка и агрессора, выяснить существует ли договоренность о встрече в реальной жизни; узнать были ли такие встречи и что известно агрессору о ребёнке (реальное имя, фамилия, адрес, телефон, номер школы и тому подобное), жестко настаивайте на избегании встреч с незнакомцами, особенно без свидетелей, проверьте все новые контакты ребёнка за последнее время. Соберите наиболее полную информацию о происшествии, как со слов ребёнка, так и с помощью технических средств: зайдите на страницы сайта, где был ваш ребёнок, посмотрите список его друзей, прочтите сообщения. При необходимости скопируйте и сохраните эту информацию – в дальнейшем это может вам пригодиться (например, для обращения в правоохранительные органы).

Если вы не уверены в оценке серьезности произошедшего с вашим ребёнком, или ребёнок недостаточно откровенен с вами или вообще не готов идти на контакт, или вы не знаете как поступить в той или иной ситуации – обратитесь к специалисту (телефон доверия, горячая линия и другое), где вам дадут рекомендации о том, куда и в какой форме обратиться, если требуется вмешательство других служб и организаций (МВД, МЧС и другие).