

## Семинар «Буллинг в школьной среде»

Цель – профилактика буллинга в школьной среде и вопрос онлайн – безопасности.

Перед началом семинара группе предлагается выполнить упражнение «Ярлыки», когда человеку на спину клеится лист с каким-либо «ярлыком» и по вопросам, которые задают аудитория, он должен догадаться кто он. Поднимается вопрос «клеймения» и «навешивания ярлыков».

### Детская онлайн – безопасность.

Вопрос онлайн-безопасности, конечно же, тесно связан с вопросом веб-фильтров для интернета (модуля родительского контроля), а также с вопросом «Цифрового воспитания». Детская онлайн - безопасность ассоциируется с веб-фильтрами – модулями родительского контроля. Но со временем пришло осознание того, что вопрос онлайн – безопасности стоит гораздо шире нежели фильтрация сайтов. Важна цифровая безопасность и цифровое воспитание. Сегодня интернет и реальность слились и офлайн-безопасность напрямую зависит от безопасности в онлайн-среде, ведь с сети мы находимся постоянно.

### Что может ребенок найти в интернете (какой нежелательный контент)?

- Вопрос наркотических веществ. Вся информация блокируется Роскомнадзором, но скорость появления новых ресурсов выше чем скорость, с которой их успевают блокировать
- Влияние религиозных сект. Раньше представители должны были вступить с человеком в прямой контакт, заинтересовать его чем-либо лично – сейчас же у них имеются свои сайты, сети, группы и, следовательно, больше времени, чтобы изложить свои идеи более детально и красочно
- Вопрос порнографии и самоубийств. В интернете есть информация на те темы, от которых мы огораживаем детей в реальной жизни. Например, информацию по вопросам суицида можно найти в различных информационных статьях. Так же ребенок может столкнуться с роликами, случайно всплывающими при переходе с сайта на сайт, порнографического содержания. Вопрос в том - в каком возрасте он столкнётся с этим контентом и будет ли ребенок критичен к этой информации.
- В возрасте 6-7 лет необходимо с помощью специальных программных обеспечений необходимо ограничит доступ к финансовым переводам и совершению покупок в онлайн – магазинах. Со временем у детей появляется больше возможностей и в интернете должно быть так. Например, у подростка в возрасте 16 лет должно быть предупреждение, а не запрет.

### Игровая зависимость.

*Игровая зависимость* характерна для инфантильного общества: надежда на удачу, игра, счастливый случай освобождают от ответственности, от необходимости самостоятельно принимать серьезные решения.

Часто за кажущейся компьютерной зависимостью могут скрываться психологические проблемы, такие как неуспешность ребенка в реальной жизни, неумение общаться, социальная дезадаптированность.

Как правило, компьютерными аддиктами становятся дети и подростки, имеющие нестабильные и конфликтные семейные или школьные отношения, без серьезных увлечений. Именно они находят в виртуальном мире отдушину и считают свое пребывание в сети или успехи в компьютерной игре достаточными для самоутверждения и для улучшения психологического состояния.

«Игра дает ребенку те эмоции, которые может, но не всегда дает ребенку жизнь. Это широчайший спектр — от положительных эмоций до отрицательных: восторг, удовольствие, увлеченность, досада, гнев, раздражение. И все это можно испытать, не вставая с места! Есть и другой важный аспект: ребенок в игре получает власть над миром. Компьютерная мышка — аналог волшебной палочки, благодаря которой, практически не прикладывая усилий, ты становишься властелином мира. У ребенка создается иллюзия овладения этим миром. Проиграв, он может переиграть, вернуться назад, что-то переделать, заново прожить неудавшийся кусок жизни. Это особенно засасывает детей, которые болезненно ощущают свою неуспешность, детей, которым в силу тех или иных причин не удастся идти в жизни по пути «радостного взросления».

Мальчишек привлекает реализация их агрессивных тенденций. Ведь практически все подростковые компьютерные игры построены на агрессии и убийствах. А ведь ролевая игра не простое развлечение. В такого рода играх быстро усваиваются модели поведения. Поэтому в ряде стран детям до 18 лет запрещено играть в некоторые особо агрессивные компьютерные игры, так как они могут спровоцировать незрелую, неразвитую личность на реализацию агрессивных импульсов уже не в игре, а в жизни».

С точки зрения психологии наиболее интересными и опасными для детей являются ролевые игры (*RPG — role playing games*). По сведениям целого ряда зарубежных и российских психологов, именно ролевые игры способны больше всех остальных компьютерных игровых программ сформировать устойчивую психологическую зависимость. Только в случае с RPG-играми можно пронаблюдать распад личности на «Я идеальное» и «Я реальное», нарастание разрыва между которыми влечет усиление дезадаптации и нарушение психического состояния.

Не меньшую опасность для неокрепшей психики детей, считают специалисты, таит и, казалось бы, безобидное общение в Интернете. Бывают случаи, когда у некоторых психически неустойчивых подростков, «примеряющих» на себя различные виртуальные образы, возникают проблемы с самоидентификацией — происходит отчуждение «я», начинается раздвоение личности по типу компьютерной шизофрении.

Необходимо соблюдать возрастной рейтинг игр! Изначально игры – факторы развития. Разминка. В игре необходимо быстро принимать решение, решать логические задачи, уметь считать. 9 из 10 детей играют. Любой ребенок не желает быть белой вороной.

- ✓ Речь идет о зависимости, когда возникает патологическое желание. Вот признаки:
- ✓ *Соотношение времени* проведенного в интернете и времени, потраченного на другие занятия и обязанности, должно распределяться в пользу второго варианта. Только учитывайте, что почти все дети пытаются отлынивать от выполнения домашней работы или домашних обязанностей. Ребенок, поглощенный интернетом, не может остановиться и выйти из сети.
- ✓ *Настроение ребенка*. Только когда ребенок сидит в интернете, он успокаивается, радуется, и всегда предвкушает время следующего сеанса. Без доступа к сети он раздражен, агрессивен, беспокоен, встревожен, или чувствует пустоту и апатию.
- ✓ *Снижение школьной успеваемости*. Если ребенок всегда хорошо учился, но в последнее время сдал сдавать позиции, игнорировать домашние задания, хотя

раньше ему было интересно, то негативное влияние может оказывать именно зависимость от интернета.

- ✓ *Отношения с реальными друзьями.* Пренебрежение реальными отношениями в пользу интернета – очевидный признак зависимости, который может встречаться как у детей со сложностями в установлении отношений со сверстниками, так и у детей, которые легко заводят друзей.
- ✓ *Избыточная реакция ребенка на незначительные события* в интернете (маленькое количество лайков или негативные комментарии). Ребенок начинает сильно переживать и болезненно отслеживать все, что происходит в сети. Он очень радуется, если на его действия в социальных сетях реагируют или чрезмерно огорчается, если ожидаемой реакции нет. Социальные сети создают иллюзию занятости: чем больше ребенок общается, тем больше у него «друзей» и тем больший объем информации ему нужно охватить – ответить на все сообщения, проследить за всеми событиями, показать себя, проследить, сколько лайков поставили ему, а сколько другим.
- ✓ *Физические симптомы.* Головные боли, боли в спине, сухость в глазах, расстройства сна, снижение физической активности, вялость, бледность, – все это серьезные симптомы зависимости от компьютера.
- ✓ *Пренебрежение базовыми потребностями:* личная гигиена, сон, питание, потеря аппетита.
- ✓ *Антисоциальное поведение.* Ребенок может соврать, оскорбить, ударить человека, который мешает или препятствует его нахождению в интернете.

Что можно сделать:

Ограничить время работы устройства или время нахождения в игре либо использование мессенджеров. Установка запрета на использование устройства (подключение спец.функции/изменение настроек операционной системы)

#### **Общение в социальных сетях.**

- ✓ Ведем себя так же, как и в реальной жизни! Следим за своей «Цифровой личностью»!

Главное правило – в интернете ведем себя так же, как и в реальной жизни. Помним про нашу «Цифровую личность», которая иногда становится важнее реальной. Ведь сегодня практически все работодатели просматривают социальные страницы соискателей – мониторят нашу активность (лайки, публикации и т.д.), так же наша цифровая личность может сыграть весомую роль при поступлении в ВУЗ или при получении визы.

- ✓ Настройки приватности/конфиденциальности (социальная сеть – наша цифровая комната)

Всегда настраиваем при создании страницы приватность/конфиденциальность. Если ребенку хочется популярности необходимо завести публичную страницу именно для этих целей либо отдельный аккаунт. На странице, где размещены личная информация, количество друзей не должно превышать количество друзей, которые могли бы возникнуть в реальной жизни. Необходимо периодически чистить список друзей, со временем может меняться круг интересов людей, род занятий и т.д.

✓ Помним, что любая информация в Интернете может получить публичную огласку. Не всю информацию следует выкладывать в интернет, «чувствительную» информацию не выкладываем. Помним про фишинг и другие технологические опасности. Скорость

общения в социальных сетях высока и дети не успев обдумать свой поступок могут самостоятельно загрузить фото, например, пикантного содержания. А в последствии и столкнуться с **кибербуллингом**. Травля – это не единичный случай нападок. В интернете травля происходит постоянно – и дома, и в школе, и по дороге в магазин и т.д. Задача буллера вывести обидчика на ответную реакцию, на негативные эмоции. Главное правило – игнорирование + моральная поддержка, постоянная занятость.

Кибер-буллинг (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.

Итак, кибер-буллинг — 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. Кибер-буллинг 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.

#### **Исследователи выделили восемь основных типов буллинга:**

1. **Перепалки, или флейминг** — обмен короткими эмоциональными репликами между двумя и более людьми, разворачивается обычно в публичных местах Сети. Иногда превращается в затяжной конфликт (holylwar — священная война). 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 (harassment) — повторяющиеся оскорбительные сообщения, направленные на жертву

3. **Клевета** (denigration) — распространение оскорбительной и неправдивой информации.

4. **Самозванство**, перевоплощение в определенное лицо— преследователь позиционирует себя как жертву, используя ее пароль доступа к аккаунту в социальных сетях, ведет переписку.

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.

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.

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.

✓ Внимательно относимся к общению с незнакомцами! Дети знакомятся с новыми людьми с ощущением безопасности, находясь дома, в своей комнате, где им ничего не угрожает. Когда при знакомстве на улице – мы всегда видим человека и можем оценить его и угрозу, которая может от него исходить. При виртуальном общении незнакомец со временем становится близким, но информации о нем так и нет! Социальная сеть позволяет незнакомцу долгое время общаться с ребенком, не выдавая себя, но при этом склоняя его к своим намерениям. Особенно если ребенок попал в критическую для себя ситуацию. Исключением могут служить различные онлайн – игры и общение на тематических форумах, но там все зарегистрированы под никнеймами и главное правило – не давать ссылку на свою личную страницу. Должно быть четкое разграничение.

✓ Главное правило – родители должны дружить со своими детьми в социальных сетях!

### **Что делать? (Восстановительная медиация)**

- Восстановление у участников конфликта/правонарушения способности понимать последствия ситуации для себя, своих родных, второй стороны.
- Ответственность обидчика перед жертвой (если в ситуации был правонарушитель), состоит в заглаживании причиненного вреда (или принесенной обиды) насколько возможно силами самого нарушителя.
- Выход из состояния жертвы тех, кому были причинены вред, обида, агрессия или несправедливость (если такие были в ситуации) за счет заглаживания обидчиком причиненного жертве вреда, и ответа на волнующие жертву вопросы со стороны обидчика и его близких.
- Принятие самими участниками конфликтной ситуации (если стороны конфликта «равны») на себя ответственности по ее урегулированию, исключаящее насилие или дальнейшее причинение вреда; прекращение взаимной вражды и нормализация отношений, поддержка их ответственного поведения.
- Планирование сторонами конфликта своего будущего (и их конкретных действий — кто что будет делать), позволяющего избежать повторения подобных ситуаций в дальнейшем, клеймения и отвержения кого либо из участников.
- Помощь близких и уважаемых участниками людей в актуализации нравственных ориентиров и ценностей, отсутствие которых привело к конфликту/правонарушению. Поддержка позитивных изменений и выполнения заключенного примирительного договора (плана) со стороны родных, близких, уважаемых людей и школьного сообщества.
- Восстановление у родителей ответственной воспитательной позиции по отношению к ситуации, сложившейся с их ребенком.