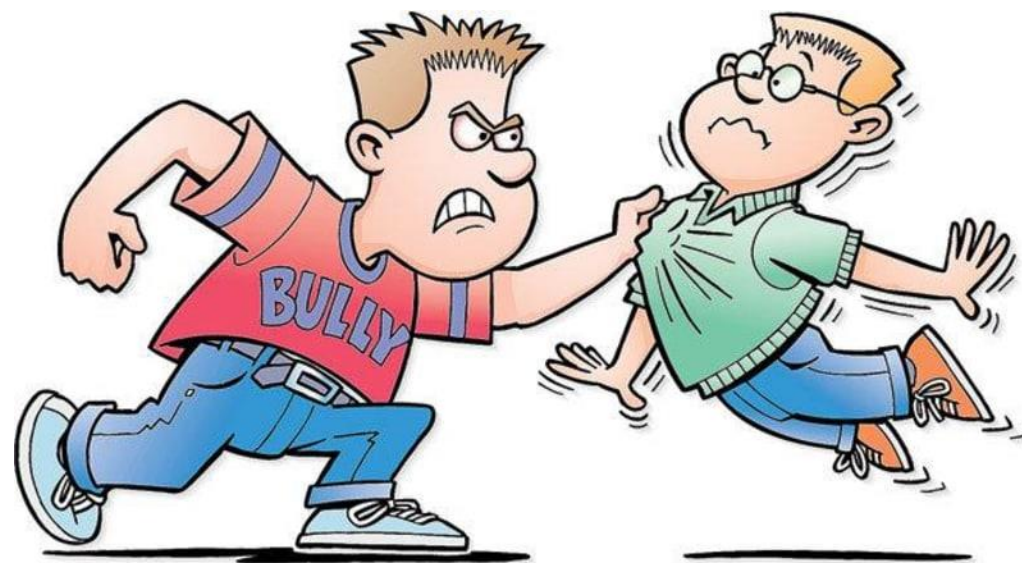




Профилактика кибербуллинга и буллинга в школе. Советы подросткам и родителям



Трáвля или **бúллинг** (англ. **bullying**) — агрессивное преследование одного из членов коллектива (особенно коллектива школьников и студентов, но также и коллег) со стороны остальных членов коллектива или его части.



Кибер-буллинг

Кибер-буллинг (**cyber-bullying**), подростковый виртуальный террор, получил свое название от английского слова bull — бык, с родственными значениями: агрессивно нападать, бередить, задирать, придиратся, провоцировать, донимать, терроризировать, травить.

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

Типы буллинга

- **Физический** (побои, членовредительство)
- **Поведенческий** (бойкот, сплетни, игнорирование, изоляция в коллективе, шантаж, создание неприятностей)
- **Вербальная агрессия** (насмешки, подколы, обзывательства, оскорбления)
- **Кибербуллинг** (травля через сеть)



Психология участников буллинга: агрессоры, жертвы и наблюдатели.



Жертвы буллинга. Кто это?

Чаще всего это ребята:

- **Чувствительные, замкнутые, пугливые**
- **С низкой самооценкой, неуверенные в себе**
- **Не имеющие друзей**
- **Беззащитные**
- **Не готовые биться «на смерть»**
- **Дети с высокой агрессивностью**
- **Ребята с психологическими и социальными проблемами (дипрессии, мысли о самоубийстве, отсутствие внимания родителей, взрослых)**



Агрессоры или буллеры: Что же это за дети?



- Неуравновешенные, самовлюбленные ребята;
- Не умеющие сочувствовать своим жертвам;
- Физически сильные мальчики или девочки;
- Легко возбудимые и очень импульсивные, с агрессивным поведением.
- Желаящими быть в центре внимания;
- Уверенные в своём превосходстве над жертвой;
- Мечтающие быть лидерами в классе или являются лидерами;
- Агрессивные дети, «нуждающиеся» для своего самоутверждения в жертве;
- Дети не признающие компромиссы;
- Со слабым самоконтролем;
- Интуитивно чувствующие, какие одноклассники не будут оказывать им сопротивление.



Преследователи и наблюдатели

- *Во-первых*, большинство ребят подчиняются так называемому стадному чувству: «Все пошли, и я пошел, все толкали, и я толкнул». Ребенок не задумывается над происходящим, он просто участвует в общем веселье. Ему в голову не приходит, что чувствует в этот момент жертва, как ей больно, обидно и страшно.
- *Во-вторых*, некоторые делают это в надежде заслужить расположение лидера класса.
- *В-третьих*, кое-кто принимает участие в травле от скуки, ради развлечения (они с тем же восторгом будут пинать мяч или играть в салки).
- *В-четвертых*, часть детей активно травят изгоя из страха оказаться в таком же положении или просто не решаются пойти против большинства.



Виды кибербуллинга

- **Перепалка или флейминг**- обмен короткими эмоциональными репликами между двумя и более людьми в сети Интернет;
- **Нападки**, постоянные изнурительные атаки- оскорбительные сообщения, направленные на жертву
- **Клевета** – распространение оскорбительной и неправдивой информации.
- **Самозванство**- перевоплощение в определенное лицо в сети





Виды кибербуллинга

- **Надувательство**- выманивание конфиденциальной информации и ее распространение
- **Отчуждение**- исключение из группы социальной сети
- **Киберпреследование (киберсталкинг)**- скрытое выслеживание жертвы с целью организации нападения, избиения и тд.
- **Хеппислипинг**- радостное избиение, при этом идет съемка на камеру с последующим выкладыванием в сеть

Реальный буллинг – это ситуация, когда террор ребенка заканчивается с приходом домой, Кибербуллинг продолжается все время.

Что делать, когда появились первые признаки травли?

Советы подростку:

- Наблюдай за коллективом. Определи лидера, свиту и тех, кто непопулярен. Есть два пути. Или напрямую налаживать контакт с лидером, или найти поддержку среди тихих молчунов, и у них узнать, что и как происходит.
- Если это свои люди, то надо менять поведение и свою реакцию на их выпады: анализируй, что их больше подбадривает и поступай наоборот.
- Не понимаешь, как лучше поступить, спроси у старших.



Что делать, когда появились первые признаки травли?

Советы подростку:



- Не надейся, что все закончится само собой. Что преследователям рано или поздно надоест. Ищи способы, как изменить ситуацию, читай, анализируй, находи помощников.
- Меняй то, что можно изменить. Если есть очевидное неряшество – исправь. Если что-то неисправимо, если это необходимость (очки) или твоя физиологическая особенность, просто держи спину ровно, а взгляд прямо. Принимай боевую позицию.
- Если при «схватке» не можешь сказать ни слова, у тебя дрожит голос, просто задумчиво молчи, но смотри в глаза. Взгляд должен таким, чтоб в нем читалась твоя позиция и все, что ты хочешь сказать, но не можешь.
- Найди альтернативный круг общения вне школы.

Что делать если одноклассники хотят помочь?

- Нужно найти безопасного взрослого, кому доверяете больше всего, рассказать ему о том, что творится. Можно обратиться к психологу или классному руководителю.
- Рассказать своим родителям, спросить совета.
- Обсудить с другими одноклассниками. Найти тех, кому так же невыносимо это наблюдать: вас должно быть больше.
- Если все будут против агрессора, ему ничего не останется, как сдаться.



Советы для подростков: Как не стать жертвой буллинга?



- Отыскать себе друга среди одноклассников, а еще лучше несколько настоящих друзей;
- Приглашать одноклассников в гости;
- Научиться уважать мнение своих одноклассников, находить с ними общий язык;
- Не пытаться всегда побеждать в своих спорах с ровесниками, научиться проигрывать и уступать, признавать свою неправоту;
- Не задираться, не зазнаваться;
- Не показывать свое превосходство над другими;

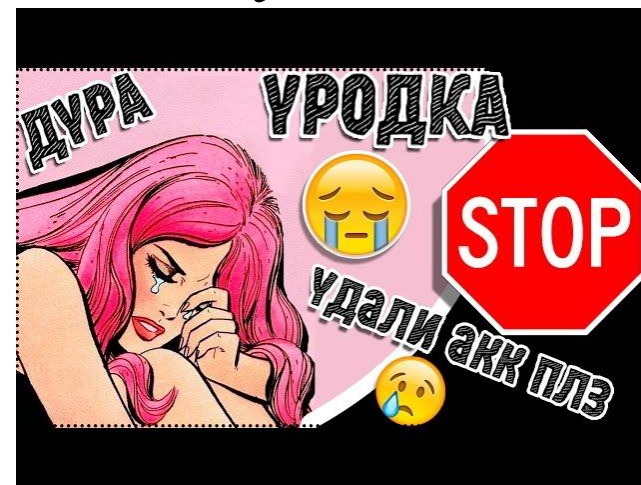
Советы для подростков: Как не стать жертвой буллинга?

- Не хвастаться – ни своими успехами, ни своими электронными игрушками, ни своими родителями;
- Не демонстрировать свою элитарность;
- Не ябедничать;
- Не действовать наперекор решениям класса, если они не противоречат нравственным нормам;
- Не демонстрировать свою физическую силу;
- Использовать свои таланты на благо класса и школы, чтобы одноклассники гордились им, а не завидовали ему



Как справиться с кибербуллингом?

- Не спеши выбрасывать свой негатив в кибер-пространство;
- Создавай собственную онлайн-репутацию, не покупайся на иллюзию анонимности;
- Храни подтверждения фактов нападения;
- Игнорируй единичный негатив;
- Не стоит игнорировать систематические агрессивные послы, сообщай о них взрослым;



Как избежать кибербуллинга?

1. Избавиться от неприятных комментариев и сообщений с помощью настроек
2. Запретить людям отмечать себя в записях и на фотографиях
3. Блокировка обидчиков
4. Пожаловаться администрации сайта
5. НЕ стоит публиковать в открытом доступе личные данные
6. Подросткам советуют обращаться за поддержкой к учителям и родителям
7. Родителям подростков — следить за тем, что ребенок делает в интернете, и быть готовым помочь ему в трудной ситуации

Если ты стал очевидцем кибер-буллинга, правильным поведением будет:

- выступить против агрессора, дать ему понять, что его действия оцениваются негативно,
- поддержать жертву — лично или в публичном виртуальном пространстве предоставить ей эмоциональную поддержку,
- сообщить взрослым (родителям, классному руководителю, педагогу-психологу) о факте некорректного поведения в кибер-пространстве.

Рекомендации



И обязательно:

- **1. Обязательно занимайтесь каким-нибудь активным видом спорта и меньше проводите время в Интернете.**
- **2. Играйте по принципу «Поиграл и хватит» -не больше одного часа в день.**
- **3. Всегда помните мудрость: «Всё мне позволено, но не всё полезно и законно».**

***Родителям на
заметку***



Профилактика и предотвращение кибербуллинга

Что же делать взрослым, как уберечь своего ребенка от злой реальности, ведь телефон или компьютер все прочнее входит в жизнь.

В первую очередь надо быть очень внимательными к своему чаду, его увлечениям, особенно виртуальным.

Необходимо объяснять подрастающему поколению «правила игры», что можно делать, а что категорически запрещено в виртуальном мире.

Доступ к Интернету надо регулировать, четко разъяснить, какое поведение может быть плохим и опасным.

Следите за его интересами не только в виртуальном пространстве, но и в реальной жизни, это поможет узнать, чем он живет, что его интересует, какие эмоции вызывает тот или иной факт.

Предупреждение кибербуллинга:

1. 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.
2. Научите детей правильно реагировать на обидные слова или действия других пользователей.
3. Объясните детям, что нельзя использовать Сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз.
4. Старайтесь следить за тем, что Ваш ребенок делает в Интернете, а также следите за его настроением после пользования Сетью.

Признаки школьной травли

- постоянно находится в подавленном настроении;
- стал получать плохие отметки;
- ищет предлог, чтобы не идти в школу;
- по дороге в школу и домой выбирает обходные маршруты;
- приходит с испорченной или в грязной одежде, порванными учебниками и тетрадями;
- то и дело «теряет» вещи и карманные деньги;
- не выходит играть во двор;
- часто приходит с синяками и ссадинами;
- не встречается с одноклассниками, не приглашает их домой и не ходит в гости;
- стал замкнут или вспыльчив.

ЕСЛИ РЕБЕНОК, ВСЁ-ТАКИ, СТОЛКНУЛСЯ С БУЛЛИНГОМ

Скажите ребенку:

- **Я тебе верю** (это поможет ребенку понять, что Вы в состоянии помочь ему с его проблемой)
- **Мне жаль, что с тобой это случилось** (это поможет ребенку понять, что Вы пытаетесь понять его чувства)
- **Это не твоя вина** (дайте понять ребенку, что он не одинок в подобной ситуации: многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания или агрессии в тот или иной момент взросления)
- **Хорошо, что ты мне об этом сказал** (это поможет ребенку понять, что он правильно сделал, обратившись за помощью и поддержкой)
- **Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность** (это поможет ребенку с надеждой посмотреть в будущее и ощутить защиту)