

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии

**КОВАЛЬ ЕЛЕНА ОЛЕГОВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ ПО  
ВОПРОСАМ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ КИБЕРБУЛЛИНГА В  
СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ**


Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направление (профиль) образовательной программы  
Социальная психология

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ


Заведующий кафедрой

канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

 26.05.23

Руководитель

канд. психол. наук, доцент Титова О.И.

 26.05.23

Обучающийся

Коваль Е.О.

26.05.23 

Дата защиты

26.06.23

Оценка

Красноярск 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |    |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ.....  | 3  |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВОПРОСАМ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ КИБЕРБУЛЛИНГА В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ..... | 7  |
| 1.1. Кибербуллинг как социально- психологическое явление .....   | 7  |
| 1.2. Интернет- зависимость и риск столкновения с кибербуллингом.....   | 14 |
| 1.3. Самопрезентация детей в социальных сетях.....   | 19 |
| 1.4. Психологическое просвещение родителей, как способ предупреждения психологического насилия среди их детей.....                     | 24 |
| Вывод по Главе 1.....  | 29 |
| ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВОПРОСАМ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ КИБЕРБУЛЛИНГА В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ .....   | 32 |
| 2.1. Организация и результаты предпроектного этапа исследования.....   | 32 |
| 2.2. Содержание проекта по психологическому просвещению родителей по вопросам предупреждения кибербуллинга в социальных сетях.....     | 42 |
| Вывод по Главе 2.....  | 56 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....  | 58 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....  | 62 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ.....  | 67 |

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Главной задачей в процессе воспитания подрастающего поколения является, сохранение психологического здоровья личности. В этой области специалисты выделяют некоторые значимые проблемы: агрессивность, насилие, и влияние интернет-технологий на развитие формирующейся личности.

Как известно, что такие негативные факторы, как насилие и агрессия, оказывают отрицательное воздействие на развитие детской психики, поэтому главной задачей среди специалистов является профилактика и своевременное выявление агрессивности и жестокости среди детей.

Современные дети много времени проводят в онлайн-пространстве, и подростки выстраивают свою коммуникацию через социальные сети.

Развитие информационных технологий оказывает как положительное, так и отрицательное психологическое воздействие на развитие детей и подростков. Среди положительного воздействия можно выделить, новые возможности для коммуникации, а среди негативных факторов такие как: изменение высших психических функций (память, внимание, мышление), аддикции (зависимость от гаджетов), информация с отрицательным содержанием контента, и кибербуллинг. Распространение феномена кибербуллинга в сети, набирает новые обороты и, в связи с этим все больше привлекает внимание специалистов для решения этой проблемы.

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что современные дети много уделяют времени общению в онлайн-пространстве и риск столкновения с кибербуллингом увеличивается. В силу своей особенности протекания, новый вид психологического насилия (кибербуллинг), может полностью изолировать подростка от общения со сверстниками, что является для него равносильно социальной изоляции, что отрицательно отражается на развитии и становлении его личности.

Сетевое поведение детей мало подвергается контролю. В виртуальном мире они предоставлены сами себе. Отсутствует контроль за сетевым поведением со стороны родителей и педагогов. Размытое представление идентичности и отсутствие сформированных ценностных ориентиров, создает новые проблемы в интернет-коммуникации. Дети не знают норм и правил общения в сети. Мнимая анонимность социальной сети дает большую свободу своих высказываний и действий, тем самым подвергая опасности уязвимую группу подростков.

Для развития психологически здорового поколения необходимо производить профилактику кибербуллинга в сети с помощью психолого-педагогических средств, учитывая особенности протекания данного феномена. Если ребенок уже столкнулся с данным явлением, необходимо вовремя это заметить и принять необходимые меры.

Главным социальным институтом в становлении личности ребенка является семья, поэтому роль родителей в профилактике возникновения данного явления является самой главной. Стоит учитывать аспекты воспитания детей, которые могут провоцировать виктимность и агрессивность у детей.

Для выявления кибербуллинга в социальных сетях необходимо рассмотреть использование современных методов диагностики личности. Например, применение средств цифрового профайлинга с целью выявления и предотвращения кибербуллинга в социальной сети.

Кибербуллинг относится к одному из видов деструктивного поведения, которое оказывает негативное воздействие на неокрепшую детскую психику. Сталкиваясь с киберагрессией, ребенок не знает, как себя защитить и как на нее реагировать и остается один на один со своей бедой, боясь обратиться за помощью к взрослым.

Родителям необходимо самим замечать первые изменения в поведении ребенка и принять необходимые меры для помощи своему ребенку. Но родители сами не знают, как поступить при столкновении с кибербуллингом.



На наш взгляд для этого необходимо провести психологическое просвещение родителей по вопросам выявления кибербуллинга.

Кибербуллинг остается мало изученным несмотря на то, что наносит огромный вред неокрепшей детской психике, например, снижение самооценки, неуверенность в себе, повышенная тревожность, постоянное чувство страха, суицидальные наклонности и др.

Стоит отметить, что отсутствуют исследования на выявление социально-психологических аспектов данного явления. Нет четкого определения и методов выявления его в социальной сети.

Задача специалистов в области психологии и образования изучить особенности протекания интернет-агрессии выявить ее причины, чтобы принять необходимые меры для профилактики и предотвращения «кибербуллинга».

**Цель работы:** психологическое просвещение родителей по вопросам предупреждения кибербуллинга в социальных сетях.

Цель работы обусловила решение следующих задач:

1. Провести теоретический анализ по проблеме кибербуллинга в социальных сетях в научной литературе.
2. Изучить роль родителей в предупреждении кибербуллинга в социальной сети.
3. Провести предпроектное исследование психологических предпосылок к кибербуллингу.
4. Разработать проект психологическое просвещение родителей по вопросам предупреждения кибербуллинга в социальных сетях.

**Объект работы:** кибербуллинг как социально-психологическое явление.

**Предмет работы:** психологическое просвещение родителей как средство предупреждения кибербуллинга в социальных сетях.

**Предпроектная идея:** разработанный проект по организации психологического просвещения родителей через проведение лекции,

интерактивного семинара, разработки памятки по распознаванию признаков кибербуллинга будет способствовать предупреждению кибербуллинга в социальных сетях.

**Методы исследования:**

Теоретические методы: анализ, сравнение и обобщение научной литературы.

Эмпирические методы: опросные методы

Методы количественной и качественной обработки данных.

**Методики исследования:**

Для исследования психологических предпосылок к кибербуллингу были применены следующие методики исследования, представленные в диагностической программе кибербуллинга Г.У. Солдатовой, Е.И. Рассказовой, С.В. Чигарькова:

1. Анкета интернет-пользователя Г.У. Солдатовой, Е.И. Рассказовой, С.В. Чигарькова, позволяющей выявить показатели пользования интернетом.
2. Тест интернет-зависимости (С.-Х. Чен, в адаптации В.Л. Малыгина, К.А. Феклисова).
3. Опросник диагностики агрессии А. Басса и М. Перри. Цель методики - диагностики склонности к агрессии (агрессивности).
4. Диагностика реакции на кибербуллинг – использование метода виньеток.

**База:** МАОУ СОШ.

**Выборка исследования:** Выборку исследования составили 40 учащихся подросткового возраста (7 класс) Красноярской средней школы. Респонденты были разделены на две группы по половому признаку: 20 девочек и 20 мальчиков.

**Структура работы:** выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, списка используемых источников.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВОПРОСАМ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ КИБЕРБУЛЛИНГА В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ**

## **1.1. Кибербуллинг как социально- психологическое явление**

В наше время социальная среда небезопасна, и она естественным образом оказывает существенное влияние на подрастающее поколение. Основными факторами, оказывающими влияние на детей, являются высокий уровень социальной напряженности и неопределенности, кризис института семьи, отсутствие определения собственного жизненного пути среди подростков, распространение интернета, размытая идентичность в условиях многовариативности идентификации. Подрастающее поколение в современной среде развития подвергается дефициту и нарушению социальных связей, отсутствию или низкому уровню развития дружественного общения.

В современном обществе такая ситуация, где старые ценности разрушены, а неопределенность и противоречивость новых ценностных ориентаций общества, еще не устойчива что приводит к деформации «Образ-Я». Пространство социального взаимодействия резко сократилось. В основном общение происходит в виртуальном мире. И такое явление как буллинг перешло и в киберпространство и стало называться кибербуллинг. Буллинг – это преднамеренное систематически повторяющееся агрессивное поведение, включающее неравенство власти или силы (Olweus, 1993). Данный феномен распространен среди подростков.

Кибербуллинг – это сравнительно новая форма буллинга, которая происходит в новом контексте: в интернете или посредством современных электронных устройств. Чтобы говорить о данном феномене нужно раскрыть сущность данного явления. Кибербуллинг состоит из двух понятий «кибер- (cyber)» – приставка, показывающая отношение чего- либо к кибернетике, «буллинг» – травля, запугивание.

Проблеме кибербуллинга в отечественных исследованиях уделяется мало внимания и данный феномен со стороны психологических подходов, недостаточно раскрыт. В основном кибербуллинг рассматривается

исследователями как буллинг, который происходит в киберпространстве, и выделяют следующие психологические подходы к феномену кибербуллинга:

1. Социально-психологический. Данный подход описывает условия, благоприятствующие возникновению буллинга, но не объясняет почему ребенок стал агрессором или жертвой. Основными факторами возникновения буллинга в данном подходе являются: широкий социокультурный контекст; микросоциальная среда в школе, семье, классе;

2. Индивидуально-психологический. Данный подход изучает личностные особенности ситуации буллинга (жертва, агрессор, наблюдатель) и факторы риска попадания в ту или иную группу.

В качестве главных внешних признаков буллинга большинство ученых называют следующее: агрессивное поведение, насилие, дисбаланс сил, неравенство участников ситуации буллинга, регулярность действий в течении продолжительного периода времени, предумышленность, намеренность действий [25].

Норвежский психолог Д. Олвеус дал описание типичных черт учащихся, склонных становиться булли:

- они испытывают сильную потребность господствовать и подчинять себе других учеников, добиваясь таким путем своих целей;
- они импульсивны и легко приходят в ярость;
- они часто вызывающе и агрессивно ведут себя по отношению к взрослым, включая родителей и учителей;
- они не испытывают сочувствия к своим жертвам; если это мальчики, они обычно физически сильнее других мальчиков.

Также он определил типичные черты жертв буллинга:

- они пугливы, чувствительны, замкнуты и застенчивы;
- они часто тревожны, не уверены в себе, несчастны и имеют низкое самоуважение;

- они склонны к депрессии и чаще своих ровесников думают о самоубийстве;
- они часто не имеют ни одного близкого друга и успешнее общаются со взрослыми, нежели со сверстниками;
- если это мальчики, они могут быть физически слабее своих ровесников. Говоря о наблюдателях, кем бы они ни были, ученые отмечают такие их типичные состояния, как чувство вины и ощущение собственного бессилия. Следует сказать, что эта теория не нашла своего подтверждения [25].

В своих работах А.А. Бочавер и К.Д. Хломов выделяют две разновидности кибербуллинга – прямой и косвенный:

Прямой кибербуллинг – травля ребенка, группой одноклассников, в сетевом пространстве, посредством отправки писем и сообщений, а также распространение в сети унижительной информации о нем.

Косвенный кибербуллинг – это травля, при которой люди, становятся случайными свидетелями кибербуллинга. При этом преследователь может взломать аккаунт жертвы и рассылать сообщения от лица хозяина, с непристойным контентом и оскорблениями, с целью разрушения коммуникативных связей жертвы, порождая сомнения в ее моральных качествах, тем самым подвергая жертву еще в большее чувство стыда и страха [6].

Исследователи выделяют следующие мотивы булли: чувство досады, чувство неприязни, соперничество, через показание преимущества над ним, борьба за власть, преодоление скуки, стремление быть в центре внимания (эгоцентризм), самоутверждение, вплоть до удовлетворения садистских потребностей. В кибербуллинге жертва и агрессор могут поменяться ролями. Это может и произойти, когда обычный буллинг переходит в «кибербуллинг». Осуществив свои мотивы, агрессор кибербуллинга, начинает испытывать чувства переживание возбуждения, радости, удовольствия, азарта, и он

начинает чувствовать свое превосходство над жертвой, что побуждает его к дальнейшему повторению «кибербуллинг-атаки».

Стоит отметить, что при изучении феномена кибербуллинга исследователи выделяют его характерные особенности:

1. Анонимность агрессора: анонимность позволяют агрессору вести себя более агрессивно, так как он считает, что его действия останутся безнаказанными. Это повышает их уверенность в себе и усиливает беспомощность того, кто оказался в роли жертвы, так как помимо прочих переживаний, они охвачены вопросом о том, кто же является преследователем.

2. Отсутствие обратной связи: в кибербуллинге отсутствует информация об эмоциональном состоянии жертвы и агрессору сложнее остановить себя, так как он не видит эмоциональной реакции, и жертва, для него начинает рассматриваться не как человек, а скорее, как абстракция, что приводит к еще большей агрессии и жестокости.

3. Неограниченное количество свидетелей: в связи молниеносной распространением информации в сети интернет, пользователи, делая репосты унижительного для жертвы контента, например, личная переписка или видеоролик за короткий промежуток времени распространяется среди огромного количества пользователей, что приводит жертву в еще большее напряжение, вызывая чувство стыда и делает переживания «кибербуллинга» еще более невыносимыми.

4. Неограниченное временное воздействие: в современном мире невозможно обойтись без использования интернета и мобильной связи. Коммуникация посредством сети интернет очень важна для современных людей, и потеря возможности общаться через социальные сети равносильна социальной изоляции.

5. Если кибербуллинг ведется по отношению к ребенку, то дети очень часто не сообщают своим родителям, так как не хотят посвящать родителей в свою сетевую жизнь.

Также выделяют формы интернет-травли по классификации Нэнси Виллард, которые представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Формы травли по классификации Нэнси Виллард

| № п/п | Форма травли                                   | Содержание   |
|-------|--|--|
| 1     | Оскорбления                                    | оскорбительные комментарии, вульгарные обращения, замечания                          |
| 2     | Домогательства                                 | целенаправленные, систематические атаки от незнакомых людей                          |
| 3     | Очернение и распространение слухов             | намеренное выставление жертвы в черном свете: размещение фотографий, видеоматериалов |
| 4     | Использование фиктивного имени                 | использование пароля жертвы, например, оскорбления близких, от имени жертвы          |
| 5     | Публичное распространение личной информации    | интимные фото, род деятельности, финансовое положение и т.д.                         |
| 6     | Социальная изоляция                            | исключение из группы, сообщества и т.д.  |
| 7     | Продолжительное домогательство и преследования | систематическое преследование угрозами и домогательством                             |
| 8     | Открытая угроза физической расправой           | прямые или косвенные угрозы убийства кого-либо или причинения телесных повреждений   |

Формы онлайн поведения при киберагрессии:

- фрейминг – обмен короткими эмоциональными сообщениями между участниками диалога;
- киберхарассмент – периодически поступающие оскорбительные сообщения, направленные на жертву (например, сотни сообщений, звонки);
- киберсталкинг – использование электронных коммуникаций, для преследования жертвы через повторяющиеся вызывающее тревогу и раздражения сообщения;

- секстинг – рассылка фото и видео, а также текстовых сообщений, которые имеют сексуальный характер, либо рассылка материалов, содержащих обнаженных или полуобнаженных людей;
- раскрытие секретов и мошенничество – включает распространение в социальных сетях конфиденциальной информации;
- клевета – распространение оскорбительной и неправдивой информации, тестовые сообщения, фото- видео;
- самозванство – преследователь создает новый аккаунт или через хакеров ворует страницу жертвы и выдает себя за нее;
- выманивание конфиденциальной информации;
- исключение.

Анонимность, основной фактор, отличающий «кибербуллинг» от обычного «буллинга», осуществляемого в непосредственном контакте. Кибербуллинг — интернет-проблема, берущая начало в реальной жизни. Сталкиваясь с травлей, жертва чувствует себя беспомощной. Словесные аргументы или просьбы не дают шансов в борьбе с кибербуллингом.

Онлайн пространство – это новая культура, в которой действуют определенные правила и язык. По мнению С.В. Бондаренко, процесс социализации в киберпространстве должен включать в себя: «...освоение пользователями технологий межличностной коммуникации, социальной навигации и правил поведения в компьютерных сетях, а также социальных норм, ценностей и ролевых требований, существующих, так и в социальной общности так и в киберпространстве в целом» [5].

Конструктивные действия при кибербуллинге:

1. Абстрагироваться от критики и игнорировать обидчиков.
2. Игнорировать единичный негатив. Лучше всего поступить именно так, потому что при таком поведении кибер-атака остановится еще на начальной стадии.



3. Рассказать о ситуации взрослым и попросить у них оказать помощь и поддержку.

4. Изменить настройки конфиденциальности.

5. Заблокировать агрессора. Блокировка отправки сообщений, такая пауза в беседе зачастую отбивает желание продолжения травли у агрессора.

6. Сделать скриншоты, подтверждающие факт оскорбления.

Если Вы стали свидетелем «киберагрессии», то окажите лично или публично в виртуальном пространстве, эмоциональную поддержку.

Родителям:

1. Обсудите с ребенком ситуацию и дайте понять, что вы всегда на его стороне. Постарайтесь выяснить, какая возможная причина послужила развитию данной ситуации.

2. Помогите ребенку внести агрессора в черный список.

3. Выясните личность агрессора, если в травле участвуют ученики школы сообщите об этом руководству школы и классному руководителю.

4. Соберите все доказательства (скриншоты сообщений).

5. При систематических угрозах обратитесь в правоохранительные органы.

6. Обратитесь на портал Травли.NET.

7. Преподавателям при обнаружении кибербуллинга незамедлительно связаться с родителями, проводить в школе беседы с подростками о данной проблеме.

Первый признак того, что ребенок стал жертвой кибербуллинга проявляется в его поведении, особенно в области взаимодействия с Интернетом. Данное поведение проявляется в следующих признаках:

1. Ребенок стал реже использовать свои мобильные устройства, при этом наблюдается острая реакция на звук новых сообщений.

2. Удалил страницы из социальных сетей, не объяснив почему.

3. Становится закрытым и замкнутым, избегает любых контактов, общественных мероприятий, перестал посещать спортивные секции и т.д.

4. Стал жаловаться на головную боль, проблемы со сном, проблемы с настроением, в том числе его заметные перепады, иногда сопровождаются под предлогом не пойти в школу.

Перечисленные признаки могут характеризовать и другие проблемы, но ситуацию кибербуллинга следует исключить в первую очередь. Кибербуллинг зачастую происходит на глазах у всех и имеет неограниченное количество свидетелей, поэтому вам могут попасться в открытом доступе его компрометирующие фотографии или сообщения, оскорбительные или унижительные изображения и сообщения с участием вашего ребенка в сети. Любое резкое изменение в настроении ребенка или подростка, сохраняющееся продолжительное время, может оказаться признаком того, что он подвергается кибербуллингу. Если у Вашего ребенка проявились некоторые признаки в поведении, то стоит поговорить с ним спокойно и ни в коем случае не осуждать, прояснить ситуацию, и поддержать, сказать, что Вы на его стороне, чтобы ни случилось. По возможности обратиться за помощью к специалистам.

Кибербуллинг может выходить в реальную жизнь и приобретать форму буллинга. Самой уязвимой социальной группой перед кибербуллингом среди подрастающего поколения являются подростки. В силу особенностей своего возраста они не обращаются за поддержкой к родителям, очень чувствительны к стыду, недостаточно опытны, чтобы распознать опасные ситуации заранее.

## **1.2. Интернет-зависимость и риск столкновения с кибербуллингом**

Преимущества доступа к интернет-сети неоспоримы, но его использование вызывает ряд других проблем, например когда чрезмерное увлечение интернетом начинает заменять человеку реальный мир и приобретает форму зависимости.

Дети, находясь в сети-онлайн, также могут столкнуться с контентом, связанный с насилием, жестокостью, убийствами, оскорбления, унижения,

преследования и обиды, сексуальные изображения, пропаганда самоубийства, мошенничество, взлом профиля. Родители детей и подростков склонны недооценивать распространенность онлайн-угроз и частоту столкновения с ними детей, каждый четвертый подросток не посвящает родителей в свои онлайн-проблемы. Особенно это касается коммуникационных рисков, и в первую очередь.

Интернет-зависимость является психологической зависимостью. Наиболее опасные группы риска, попадания в интернет-зависимость – это подростки, так как в этом возрасте психика неустойчива и такое аддиктивное поведение как интернет-зависимость формируется достаточно быстро.

Под интернет-зависимостью И. Голдберг определил как психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к интернету и неспособность вовремя от него отключиться без явного психологического дискомфорта [43].

При изучении вопроса о развитии интернет-зависимости можно выделить негативные последствия: ухудшение социальных отношений, неспособность самостоятельно решать свои проблемы, затрудняется адаптация в обществе, обостряются личностные и коммуникативные проблемы». Стоит отметить, за последние время наблюдается смена ведущей деятельности подростка с личного общения на Интернет-общение, что влечет за собой некоторые негативные последствия в виде интернет-зависимости, а также неудовлетворение потребностей в живом общении. Из-за того, что подросток проводит много времени в сети, это приводит к следствию того, что виртуальный мир вытесняет реальный. Чрезмерное увлечение интернетом сильно сказывается на общем самочувствии подростка, вплоть до физического истощения, на эмоциональном состоянии, поведении и коммуникативных навыках.

В своем исследовании Кузнецова О.Д., и Г.М. Вахтанова отметили, что для интернет-зависимых подростков характерен повышенный уровень агрессивности [16].

Стоит отметить, что в подростковом возрасте личность ребенка, выходит на новую ступень социального развития. В это время наступает важный период в его социализации, что влечет за собой стремление удовлетворить новые, социальные потребности, такие как: самостоятельность, сепарация с родителями, потребность в групповой принадлежности, познавательная активность. Вышеперечисленные потребности удовлетворяются им в процессе живого общения также которые, он стремится удовлетворить и в виртуальном пространстве. Подростковый возраст характеризуется бурным развитием организма, перестройкой эмоциональной сферы и социальной активности школьника. Современный подросток испытывает трудности в контакте с окружающим его миром, что влечёт за собой негативные последствия для психики ребёнка. Также для подросткового возраста свойственны перепады настроения, категоричность высказываний и суждений, желание подростка быть признанным и оцененным другими, сочетающееся с показной независимостью и правдой, борьбу с авторитетами и обожествление кумиров. Проявление грубости и бесцеремонности к другим людям сочетается у подростков с чрезвычайной ранимостью, колебаниями ожиданий, от сияющего оптимизма к самому мрачному пессимизму. Такое положение дел способно причинить большой вред эмоционально-волевой сфере и психическому здоровью формирующейся личности.

В большей степени зависимыми становятся подростки, имеющие нестабильные и конфликтные семейные или школьные отношения, не приверженные никаким серьезным увлечениям. Именно они находят в виртуальном мире отдушину и считают свое пребывание в сети или успехи в компьютерной игре достаточными для самоутверждения и для улучшения психического состояния. Как отмечают специалисты, интернет-зависимость в подростковом возрасте, как правило, являет собой один из двух видов: зависимость от Социальных сетей или игровую зависимость.

На основе анализа литературы в области интернет-зависимости нами выделены признаки зависимости от Социальных сетей у подростков:

- навязчивая потребность просмотреть свои входящие сообщения;
- проведение большого количества времени в гаджетах;
- навязчивое желание регулярно обновлять статус на своей странице,
- желание часто выкладывать новые снимки и др.;
- всё общение с друзьями происходит в основном через Социальную сеть;
- игра в различные приложения является хорошей альтернативой другим повседневным делам, человека затягивает этот процесс, ему важно пройти больше уровней и повысить рейтинг;
- чувство раздражения если по какой-либо причине не может попасть на свою страничку в социальной сети.

Известный психолог в области изучения интернет-зависимостей Кимберли С. Янг в определении интернет- зависимости, выделила основные пять причин приводящие к ней:

- Киберсексуальная зависимость – так как начинается половое созревание, а в семьях редко приветствуются такие интересы, то подростки начинают искать информацию в сети, так как это анонимно;
- Пристрастие к виртуальным знакомствам – многим подросткам сложно заводить знакомства и друзей в реальности из-за неуверенности в себе, низкой самооценке и страха быть отверженным сверстниками, поэтому они ищут друзей в сети, где никто тебя не знает;
- Навязчивая потребность в Сети – в связи с потребностью в острых ощущениях, свойственной данному возрасту, возрастает интерес к азартным играм, ставкам;
- Информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) – многие современные подростки постоянно испытывают «информационный голод» в связи с избыточностью информации в сети, поэтому проводят часы в поисках статей, новостей и ответах на вопросы, возникающие спонтанно;
- Компьютерная зависимость – так как есть необходимость в острых ощущениях, подростки также находят выход в компьютерных играх,

особенно стрелялках, дополнительный интерес вызывает возможность играть в команде по сети, так как добавляется ведущая деятельность данного возраста [43].

Таким образом, Интернет-зависимость приводит к искаженному восприятию собственной личности и объективной реальности, что обязательно приводит к социальной дезадаптации, препятствует формированию дифференцированных и адекватных представлений о себе, трудностям в реальных межличностных взаимоотношениях.

В исследованиях о незащищенности от кибербуллинга В.П. Шейнов, В.А. Карпиевич отметили, что у девушек и юношей положительно связана с интернет-зависимостью и отрицательно с удовлетворенностью жизнью [40].

Интернет-пространство рассчитано на круг людей разной возрастной категории. В размещенной некоторыми авторами интернет-порталов в сети информации встречается: отсутствие цензуры и несоблюдение этических норм. Заходя в сеть, ребенок встречается с этими видами информации, и в силу развития в этом возрасте, психофизиологических особенностей, критическое мышление еще не достигло развития зрелой личности, и данный контент может восприниматься им как норма. Отсутствие контроля со стороны родителей за содержанием «деятельности» детей в сети-Интернет, приводит к тому, что подростки чувствуют вседозволенность могут проявить свою «взрослость» через примеры деструктивного поведения, такие как агрессивность, нецензурная брань, распространение негативного контента и др. Анонимность интернета позволяет детям с высоким уровнем агрессии выплескивать внутренний негатив в интернет- среду, при этом оставляя за собой понимание вседозволенности и безнаказанности. В пользовании интернета необходимо найти разумный баланс в жизни человека и предотвратить негативные последствия использования интернета.

### 1.3. Самопрезентация детей в социальных сетях

В современном мире с приходом компьютерных технологий социальные сети стали неотъемлемой частью нашей жизни. В повседневной жизни современный человек делится личной информацией в сети, а вместе с этим появляется необходимость в информационной безопасности данных пользователей в этой среде. Среди рисков в интернет-среде специалисты выделяют следующие: контентные риски (тексты, фотографии, видеоматериалы), которые могут содержать насилие, агрессию, порнографию, пропаганду суицида и так далее; коммуникационные риски, которые возникают в процессе общения из-за недостаточной коммуникативной компетенции; технические риски; потребительские риски возникают в результате мошенничества.

Профили пользователей социальных сетей обладают феноменом публичности. Это можно объяснить тем, что пользователи социальной сети ориентированы больше на личную Самопрезентацию. Они делятся и обмениваются на своей странице всеми видами контента. Дети и подростки не просто накапливают контент на компьютере, а делятся им с миром.

В социальных сетях по цифровым отпечаткам пользователя можно собрать большое количество информации о конкретном человеке и на основе этого осуществить полноценный «профайлинг». Публикуя личную информацию в социальных сетях, пользователь даже не подозревает какой объем сведений он предоставляет о себе и своей личной жизни. Из социальных сетей можно узнать его трудовую деятельность, в какой школе учился, любимая музыка, что любит поесть, куда ездит отдыхать и многое другое.

Согласно культурно-исторической теории личности считается, что в структуре высших психических функций «определяющим целым или фокусом всего процесса является знак и способ его употребления. Подобно тому, как применение того или иного орудия диктует весь строй трудовой операции,

подобно этому характер употребляемого знака является тем основным моментом, в зависимости от которого конструируется весь остальной процесс.

В особом семиотическом пространстве социальной сети пользователь оставляет свои «знаки», так называемые цифровые отпечатки, которые выражаются через продукты деятельности пользователя сети. Если придерживаться культурно-исторической теории личности, можно предположить, что через «знаки» выражается психическая деятельность человека, то профайлинг в социальной сети можно осуществлять через метод анализа продуктов деятельности, то есть посредством контент-анализа. Контент-анализ – это количественно-качественный анализ документов и материальных источников, позволяющий изучить продукты человеческой деятельности. Пользователь, создавая страницу, задействует творческую деятельность и поэтому по содержанию с его страницы: автобиографии, фотографий, личных постов, друзей, сообществ, музыки, никнейма и других источников, можно составить психологический профиль пользователя.

Формализованному контент-анализу на странице пользователя можно подвергнуть посты, статусы, сообщения, фотографии, музыка, списки друзей и другие знаки, приведенные в Таблице 2.

Таблица 2

Информация для контент-анализа страницы пользователя

| № п/п | Контент                      | Что отражает  |
|-------|------------------------------|---|
| 1     | 2                            | 3   |
| 1     | Коллекция новостей и событий | Жизнь пользователя: что читает, смотрит, что его интересует   |
| 2     | Лайки                        | Что нравится и привлекает внимание  |
| 3     | Близкие друзья, родственники | Говорят, о социальном статусе пользователя. В какой семье вырос: полная не полная семья, есть ли братья, сестры, с кем дружит, и так далее. |
| 4     | Количество друзей            | На сколько он коммуникабелен  |
| 5     | Аудиозаписи                  | Эмоциональное состояние   |



| 1 | 2                           | 3  |
|---|-----------------------------|--|
| 6 | Группы                      | Осознание своей уникальности   |
| 7 | Форумы, блоги, сообщества   | Могут говорить о социальной идентичности, то есть его отождествление с референтной группой   |
| 8 | Посты и текстовые сообщения | Уровень образования, принадлежность к языковой среде, национальность, знание иностранных языков, сфера деятельности, профессия, увлечения пол, возраст, социальный статус, и прочие социальные характеристики, по определённому стилю письменной речи можно определить факт сознательного искажения письменной речи. |

Для исследования текстов можно использовать методы автороведческой экспертизы.

Проведение профайлинга по средствам аватара и фотографий пользователей, А. И. Романова, И. Е. Финкельштейн, в своем исследовании выделяют единицы наблюдения, представленные в Таблице 3.

Таблица 3

## Единицы наблюдения по А.И. Романова, И.Е. Финкельштейна

| № п/п | Единицы наблюдения                                       | Что наблюдать   |
|-------|--|---|
| 1     | Место происхождения события, на запечатлённой фотографии | Общественное место, дом, мероприятие и т.д.                             |
| 2     | Используемый ракурс пользователя на фотографии           | Положение тела, поза  |
| 3     | Тип фотографии   | Какое электронное устройство было использовано, телефон, вебкамера и др |
| 4     | Стиль одежды   | Повседневный, праздничный, кэжуал, и др.                                |

Используя фотографии в качестве контент- анализа, А. И. Романова, И. Е. Финкельштейн пришли к выводу, о том что самопрезентация зависит от пола и возраста и осуществлять контент-анализ посредством фотографий на практике очень сложно, так как самопрезентация в социальной сети позволяет пользователю реализовать образ «идеального Я» и дает возможность продемонстрировать желаемые качества своей внешности и своей жизни; посредством презентации определенного образа можно инициировать общение [22].

Исходя из вышесказанного можно заключить, что «профайлинг» в социальной сети выполнить очень сложно, но возможно. Сложности могут возникнуть из-за того, что аутентификация пользователя происходит посредством пароля, электронного письма и кому действительно принадлежит страница, сказать очень сложно. Страницу в социальной сети может создать кто угодно, например, мальчик решил поэкспериментировать, и попробовать воплотить свое общение в роли девушки. И это выявить будет сложно, нужны специальные средства и методики, и для этого требуется провести ряд исследований контент-анализа пользователей и сформировать четкие методы и средства профилирования страницы пользователя.

Интернет-технологии дают новые возможности для коммуникации и образуют новую среду, в которой формируются свои особые правила общения и цифрового поведения.

Социальные сети образуют новое культурное пространство, в котором с помощью знаков происходит процесс интеграции личности в данную среду. Особенности коммуникации в сети создают предпосылки для интенсивной работы над «Я-образом» в виртуальном мире.

Активными пользователями социальных сетей является подрастающее поколение. Здесь подростки проводят большую часть своего времени, что оказывает огромное влияние на формирование личности подростка.

Как известно, подростковый возраст – это период перехода из детства во взрослость, и каждый период жизни влечет за собой различные проблемы и трудности, связанные с развитием, которые требуют новых умений и ответов. В данный возрастной период подростки сталкиваются с двумя задачами развития личности – это приобретение автономии и формирование идентичности.

Самопрезентация в социальной сети важная составляющая, для безопасного нахождения пользователя- подростка в интернет-пространстве. Данный процесс заключается в представлении своего «Я» и создание определенного впечатления о себе, некий процесс самоконструирования своей

личности в виртуальном мире. Самопрезентацию в социальных сетях можно рассматривать как поведенческую составляющую личности, которая транслируется через образ посредством знаков и действий, таких как аватар, ник, фотографии, статус, личная информация, репосты и другие [27].

Социальные сети рассчитаны на стороннего зрителя, поэтому чаще всего пользователи социальных сетей стремятся создавать определенный образ о себе, исходя из своих желаний и предпочтений, играя с впечатлением о себе по любому выбору. В этом пространстве часто люди пытаются самоутвердиться и создают иллюзорное представление о себе, играя со своей идентичностью, соответствующей либо чьим-то идеалам, либо с целью самоутверждения. На этой почве могут возникнуть конфликты, а мнимая анонимность, которая позволяет управлять мнением о себе, задает определенную игру, что может привести к большей свободе высказываний и поступков.

Главная задача профилактики кибербуллинга в социальных сетях среди подростков заключается в создании «виртуальной» репутации.

Как говорилось ранее, в социальных сетях виртуальная личность становится частью информационно-коммуникативного пространства, поэтому одной из важнейших характеристик самопрезентации является определение границ публичного и приватного. Самое важное правило – это определить какую информацию о себе можно предоставить, чтобы не стать жертвой кибербуллинга.

В подростковом возрасте внешность и личностные характеристики чаще всего становятся объектами для критики и поэтому стоит уделить особое внимание фотографиям, которые подросток выкладывает в сеть. Если какие-то личные данные не устраивают, можно прибегнуть к помощи «фотошопа», но только не переусердствовать. Он поможет какие-то недостатки скрыть, а достоинства подчеркнуть.

Особое внимание нужно так же уделить написанию имя и фамилии. Лучше всего использовать настоящие имена. Если подростку не нравится свое

имя или фамилия, тогда можно использовать «прозвище», которое ему больше нравится и если его так будут называть друзья, то это не будет вызывать негативной реакции.

Так же по нашим наблюдениям нужно соблюдать ряд определенных правил безопасности:

1. Не указывать личные данные на странице, например, домашний адрес, номер школы, точный возраст.
2. В пароле не назначать дату своего рождения, такую комбинацию цифр можно легко подобрать и взломать пароль, и завладеть личной страницей пользователя.
3. Скрыть страницу от посторонних глаз, сделать информацию открытой только для друзей.
4. Добавлять в друзья только знакомых и игнорировать пользователей, у которых нет «аватар».

#### **1.4. Психологическое просвещение родителей, как способ предупреждения психологического насилия среди их детей**

Воспитание будущего поколения – это сложный и целенаправленный процесс, задача которого заключается, прежде всего, в воспитании психологически зрелого и здорового поколения.

Главным институтом в воспитании ребенка является семья. Часто семья выступает не только в качестве положительного фактора воспитания, но и отрицательного (Э. Берн). Положительным фактором можно выделить доброжелательность и взаимопонимание среди членов семьи. И в то же время семья как социальный институт может потенциально нанести огромный вред в воспитании и развитии личности ребенка. В семье в основном происходит эмоциональное, интеллектуальное и социальное формирование личности. Для развития полноценной психики ребенка важна здоровая морально-психологическая атмосфера в семье [4].

По определению А. В. Мудрика «семья – это основанная на браке или кровном родстве малая группа, члены которой связаны общностью быта, взаимной моральной ответственностью или взаимопомощью; в ней вырабатывается совокупность норм, санкций и образцов поведения, регламентирующих взаимодействия между супругами, родителями и детьми, детей между собой» [36].

Стиль воспитания, применяемый по отношению к ребенку, очень сильно влияет на развитие его личности. Д. Боумрид выделяет три вида родителей:

Авторитетные – такие родители используют позитивные подкрепления, проявляют любовь через понимание и принятие, отсутствуют наказания, стараются объяснить, что плохо, а что хорошо, не пренебрегают похвалой. У таких родителей дети вырастают инициативные, открытые, общительные, добрые.

Авторитарные – такие родители считают, что ребенок должен подчиняться старшим, не давая ему много прав и свободы. В основном используются негативные подкрепления, в котором используется запугивание и угрозы. Такой стиль воспитания вырабатывает у подростка дисциплинированность, но ограничивает возможности выбора поведения и самостоятельности. Воспитание основано на тотальном контроле и подчинении. Дети вырастают раздражительными, склонными к конфликтам.

Снисходительные (попустительский) – такие родители не контролируют своих детей, позволяя им поступать, как угодно, не требуя от них ответственности и самоконтроля. У таких родителей подростки бывают импульсивными и агрессивными, так как отсутствует понимание личных границ [4].

Рассматривая данные виды воспитания, мы хотим отметить, что в авторитарном и снисходительном стиле воспитания эмоциональные потребности ребенка игнорируются или не удовлетворяются в полной мере, что оказывает негативное воздействие на развитие детской психики.

В семье, где ребенок постоянно подвергается давлению, слабо развивается самосознание, что в результате развивает комплекс неполноценности, что в дальнейшем приводит к формированию у ребенка позиции «жертвы» или же наоборот агрессивного поведения.

Когда в семье ребенку не хватает любви, уважения, внимания и заботы, то он будет искать любые способы компенсировать это. Часто подростки компенсируют это грубостью, нарушением порядка, драками, вымещая свое недовольство во внешний мир. Неуспехи в учебе, отторжение в социальной группе, повышенная агрессивность, зависимость, все это зачастую ошибки родительского воспитания. Фрустрации подталкивают ребенка к активному поиску доступных средств самоутверждения. И в современном мире дети-подростки идут самоутвердиться в пространство социальных сетей. Тут они пытаются самоутвердиться и выплеснуть свою злость, находя потенциальную жертву или же наоборот сами подвергаются агрессии.

Таким образом, стиль семейных отношений оказывает огромное влияние на формирование позиции жертвы и агрессора у подростка. Решающие влияние на проявление и закрепление виктимизации у подростка оказывают: эмоциональное отвержение, применение физических наказаний, демонстрация родителями агрессивного поведения, частые неудачи, вызываемые унижением, оскорблением ребенка родителями.

Если ребенок стал жертвой кибербуллинга или же наоборот агрессором, то нужно обратить внимание на стиль воспитания в семье.

Также для профилактики кибербуллинга в социальных сетях родителям необходимо информировать своих детей о безопасном использовании интернета, чтобы у ребенка сформировалось понимание, что все что он выкладывает в сеть остается там навсегда, и прежде, чем что-то написать обидное, стоит подумать, а потом только отправлять.

Проводить беседы о правах и свободе каждого человека. Рассказать о правовом статусе личности и прежде всего относиться уважительно к своему ребенку. Способствовать развитию эмпатии и эмоционального интеллекта,

через различные истории и примеры из жизни и психологического просвещения родителей.

Стоит отметить, что в нашем развивающемся обществе постепенно стал появляться интерес к психологическому просвещению, в получении знаний о сохранении психологического здоровья детей. Особенно острым этот вопрос становится, когда возникают трудности в процессе социализации и адаптации детей не только в семье, но в образовательной среде.

Образовательная среда обладает необходимым ресурсом для создания условий, где становление личности может пройти безопасно и интегрироваться в общество. Безопасность здесь рассматривается как состояние защищенности жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз.

Психологическое просвещение в образовательной среде относится к технологиям психолого-педагогического сопровождения, которое выступает в качестве первичной профилактики в предупреждении и уменьшении рисков, опасностей и угроз, возникающих в образовательном пространстве.

С точки зрения Л.С. Колмогоровой распространение психологических знаний ведет к образованию психологической культуры. Она рассматривает психологическую структуру как необходимый элемент результата образовательной практики различного уровня образовательных организаций. Она оказывает влияние на особенности формирования и становления психической и профессиональной жизни человека [9].

В психологической культуре она выделяет один из ее компонентов, это психологическая грамотность. По ее мнению, она представляет собой способ овладения психологическими знаниями (фактами, представлениями, понятиями, законами и т.д.), умениями, символами, правилами и нормативами в сфере общения, поведения, психической деятельности и т.д. [9].

Одной из задач специалистов в области создания безопасной образовательной среды, повышать психологическую грамотность и компетентность участников образовательной среды.

Психологическая грамотность представляет собой психологические знания и средства, позволяющие человеку сознательно, разумно относиться к себе и окружающим, знать, понимать и учитывать свои индивидуальные возможности и особенности. Напротив, психологическая безграмотность зачастую не позволяет людям организовать собственное эффективное мышление и поведение, направленные на достижение здоровья, ощущение счастья, успеха. Это приводит к тому, что люди не умеют реализовывать свой потенциал, жить так, как они этого хотят, не чувствуют себя счастливыми, а зачастую теряют смысл жизни и разочаровываются в ней.

В процессе воспитания психологическая безграмотность родителей самым негативным образом сказывается на воспитании и накладывает отрицательный отпечаток на всю дальнейшую судьбу их детей.

Формирование психологической грамотности родителей необходимо осуществлять через систему, так как она является приоритетной в решении задач психологического просвещения.

Например, через психологическое просвещение родителей возможно решить следующие задачи:

- мотивация к обращению родителей к школьному психологу по вопросам воспитания ребенка;
- формирование психологической готовности у родителей, к типичным трудностям возрастных кризисов у детей, и эффективной помощи при столкновении с возрастным кризисом;
- обеспечение эффективного взаимодействия с родителями в преодолении психологических трудностей, связанных с экзаменами и окончанием школы.

Форма работы психологического просвещения может включать различные формы работы:

- индивидуальные (беседа);
- групповые (тематический урок, родительское собрание);



- творческие (эстрадные представления с участием субъекта-реципиента;
- публичные выступления (лекция, сообщение перед большой аудиторией).

Данные формы работы могут быть интенсивные и интерактивные: обучающие и развивающие тренинги, в том числе проводимые вместе с детьми, совместное обсуждение трудностей в интернет-форумах, в специальных разделах школьного сайта, проведение семинаров-практикумов, в форме родительского собрания и т.п. [2].

Все содержание подобной работы обычно находит отражение в программе психологического просвещения.

Обобщая все вышеизложенное, мы сделаем некоторые выводы. Любое мероприятие по психологическому просвещению одновременно имеет психопрофилактическую и познавательную направленность. При осуществлении психологического просвещения необходимо учитывать текущее состояние реципиентов и делать предполагаемые перспективы изменения состояния психологической культуры. Также стоит отметить, работой по психологическому просвещению, поскольку психологическое просвещение – это особый вид профилактической работы, который сложно планировать и предписывать: помимо желания и обязанности, необходимы еще и определенные навыки устного или письменного публичного выступления, которые имеют далеко не все психологи.

### **Выводы по Главе 1**

Феномен кибербуллинга является распространённым явлением в социальных сетях среди подростков. Это объясняется тем, что современные подростки много времени уделяют общению онлайн и чаще всего сталкиваются с данным явлением. Когда ребенок сталкивается с агрессией в сети, то чаще всего он не знает как с ней адекватно справиться, а при наличии неуверенности в себе, страха осуждения, критики и непонимания со стороны

взрослых, и возможного лишения доступа к социальным сетям, не обращается за помощью к взрослым.

В особенностях протекания феномена кибербуллинга выделяются его анонимность. Анонимность в сети снижает уровень личной ответственности, которая позволяет агрессору чувствовать свою безнаказанность, что делает его более смелым в проявлении интернет-агрессии. Особенность виртуальной сети в том, что оттуда ничего не исчезает и любая стигматизирующая информация остается в сети и эта безнаказанность является мнимой. Также стоит отметить, что поведенческие роли участников: агрессор, жертва, могут меняться местами. Жертва может прерваться в агрессора и может мстить своим обидчикам.

Существенный психологический вред в данном явлении наносится жертве. В следствии кибербуллинга у жертвы может сформироваться социальная установка на поведение жертвы, которая в дальнейшем будет ее копинг- стратегией, и закрепиться в ее поведении, например при обращении с другими, тем самым повторно привлекать внимание агрессора, и подвергаться повторному нападению. У жертвы кибербуллинга наблюдается снижение самооценки, депрессия, агрессивное поведение, тревожность, частная смена настроения, тревожность, суицидальные наклонности.

Ребенку, ставшему жертвой кибербуллинга, необходимо психологическое сопровождение, которое заключается в том, чтобы оказывать помощь и поддержку, а также психокоррекционная работа, которая направлена, прежде всего, на изменение поведения. Сопровождение, заключается в том, чтобы двигаться вместе с ним, а иногда на шаг впереди, для объяснения возможных трудностей. Сопровождение направлено на создание безопасных условий: педагогических, психологических, социальных, для успешного обучения и развития. У человека с социальной установкой на поведение жертвы присутствуют трудности в общении.

Современные дети подвержены- интернет-зависимости, поэтому нежелательно бесконтрольное включение детей и подростков с

несформированными убеждениями, идеалами, принципами, другими личностно-мировоззренческими качествами в информационные структуры.

Иногда причиной выйти в интернет становятся: месть, скука, проблемы взаимоотношений в семье, индивидуально-личностные характеристики индивида, недостаточный уровень эмпатии.

Естественно, это вовсе не означает преобладания прямых запретов или ограничений на пользование Интернетом. Учителям и родителям, необходимо, в гораздо большей степени необходимо развивать личность ребенка с тем, чтобы он смог сам контролировать процесс использования информационных сетей, не «растворяясь» в них. Также необходимо усилить внимание к гуманитарному воспитанию и образованию, в наибольшей мере формирующему духовный мир молодого поколения. Именно на основе этих двух направлений работы с детьми и подростками можно не только снизить количество интернет-зависимых, но и усилить взаимопонимание между старшим и младшим поколениями, что может способствовать снижению интернет-агрессии.

## **ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВОПРОСАМ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ КИБЕРБУЛЛИНГА В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ**

### **2.1. Организация и результаты предпроектного этапа исследования**

В современном мире агрессия как феномен перешла из обыденной жизни в онлайн-пространство. Киберагрессия среди подростков является главной причиной кибербуллинга, которая не наносит физического вреда, но наносит негативное и продолжительное воздействие на психическое здоровье личности.

Современные подростки много времени проводят в сети и чрезмерное использование интернета, также повышает риск попадания в ситуацию кибербуллинга поскольку, в целом, увеличение времени, проводимого в Сети, связано с более высокой вероятностью столкновения с различными онлайн-рисками [32].

Соблюдение правил и норм поведения, которые приобретаются в реальном мире и проявляются в поддержании там понятных и общепринятых социальных устоев, не способствуют просоциальному онлайн-поведению у наблюдателей кибербуллинга. Таким образом, необходимо учитывать, что психологические особенности, формирующиеся в других условиях, не всегда «работают» привычным образом в онлайн-пространствах [32].

Онлайн пространство – это новая культура, в которой действуют определенные правила и язык. По мнению С.В. Бондаренко процесс социализации в киберпространстве должен включать в себя: «...освоение пользователями технологий межличностной коммуникации, социальной навигации и правил поведения в компьютерных сетях, а также социальных норм, ценностей и ролевых требований, существующих, так и в социальной общности так и в киберпространстве в целом» [5].

По результатам исследования Жихарева Л.В., Лучинкина И.С., Гребенюк, А.А. Лучинкина, в интернет-пространстве возможны различные

девиации поведения в том числе среди них и кибербуллинг. Авторы данного исследования отмечают, что существуют достоверные корреляционные связи между выбором ролевой позиции личности в кибербуллинге и ее личностными особенностями в подростковом возрасте [13].

Продолжая разговор о кибербуллинге, можно сказать, что многие исследователи направили свое внимание на изучение данной темы.

На наш взгляд, при анализе поведения в ситуации как агрессии, так и киберагрессии правомерно учитывать известный эффект свидетеля, который в общем виде проявляется в том, что свидетели чрезвычайной ситуации или ситуации насилия не вступают за жертву.

Нами также было уделено внимание данной проблеме и выдвинуто предположение о том, что современные подростки, которые много времени проводят в сети- онлайн чаще сталкиваются с киберагрессией, и силу недостаточной компетентности в вопросах правильного и грамотного поведения при кибербуллинге, занимают позицию наблюдателя.

Вышесказанное обусловило необходимость организации и проведения исследования, целью которого явилось рассмотрение риска возникновения кибербуллинга по соотношению таких показателей, как пользовательская активность соблюдения правил вежливости, интернет-зависимости с уровнем агрессивности и моделирования ситуации кибербуллинга.

Выборку исследования составили 40 учащихся подросткового возраста (7 класс) Красноярской средней школы. Респонденты были разделены на две группы по половому признаку: 20 девочек и 20 мальчиков.

Для исследования психологических предпосылок к кибербуллингу были применены следующие методики исследования, представленные в диагностической программе кибербуллинга Г.У. Солдатовой, Е.И. Рассказовой, С.В. Чигарькова:

1. Анкета интернет-пользователя Г.У. Солдатовой, Е.И. Рассказовой, С.В. Чигарькова, позволяющей выявить показатели пользования интернетом:

- оценка девяти общих правил межличностного общения, описывающих нормы соблюдения вежливости, ответственности, внимательности и взаимности, насколько они их соблюдают. Респондентам необходимо оценить, насколько часто они соблюдают каждое правило «В реальной жизни» и «В интернете» по шкале Лайкерта от 1 («Никогда») до 5 («Постоянно»).

- оценка пользовательской активности на основании оценки среднего времени, проводимого в «сети» (варианты ответов: «меньше 1-3 часа», «4-5 часов», «6-8 часов», «9-12 часов», «больше 12 часов»).

- соотношение количества друзей («френдов») в социальной сети и в реальной жизни (личное знакомство) (варианты ответов: «меньше 10», «11-50», «51-100», «более 500»).

2. Тест интернет-зависимости (С.-Х. Чен, в адаптации В.Л. Малыгина, К.А. Феклисова).

3. Опросник диагностики агрессии А. Басса и М. Перри. Цель методики - диагностики склонности к агрессии (агрессивности).

4. Диагностика реакции на кибербуллинг – использование метода виньеток. Виньетка представляет собой описание определенной социальной ситуации, которая оценивается респондентом по ряду параметров. Участникам исследования предлагается представить гипотетическую ситуацию, в ходе которой отслеживается социальная реакция испытуемого (по Г.У. Солдатовой, Е.И. Рассказовой, С.В. Чигарькова). Подросткам предлагалась следующая ситуация: «Представьте, что Ваш товарищ посмотрел видео и оставил комментарий под ним, что ему оно очень понравилось. Другой товарищ, посмотрев это же видео, нашел его отвратительным и написал об этом в своем комментарии. Между ними завязалась перепалка, в ход пошли грубые выражения и злобные эмоджи. К ним присоединились и другие пользователи, кто-то был за первого товарища, кто-то за второго. Как Вы бы поступили в данной ситуации? Сталкивались вы ли Вы с такими с ситуациями в сети?»

Обратимся к результатам предпроектного исследования психологических предпосылок кибербуллинга подростков.

Рассмотрим полученные результаты исследования пользования интернетом подростков с использованием анкеты Г.У, Солдатовой, Е.И. Рассказовой, С.В. Чигарькова, которые были подвержены количественному и качественному анализу. Результаты количественной оценки соотношения времени, проводимого подростками в «сети», и оценка личных знакомств с друзьями из «сети» представлены в Таблице 4.

Таблица 4

Соотношение показателей времени, проводимого в «сети» и количества личных знакомств с друзьями из «сети»

| №п/п |                                      |              | Общая выборка | Мальчики | Девочки |
|------|--------------------------------------|--------------|---------------|----------|---------|
| 1    | Количество времени проводят «онлайн» | < 1-2 часа   | 15%           | 20%      | 10%     |
|      |                                      | 4-5 часов    | 35%           | 35%      | 35%     |
|      |                                      | 6-8 часов    | 15%           | 20%      | 10%     |
|      |                                      | 9-12 часов   | 25%           | 20%      | 30%     |
|      |                                      | >12 часов    | 10%           | 5%       | 15%     |
| 2    | Количество друзей в подписках        | <10          | 35%           | 35%      | 35%     |
|      |                                      | 11-50        | 35%           | 45%      | 25%     |
|      |                                      | 51-100       | 20%           | 15%      | 25%     |
|      |                                      | >500         | 10%           | 5%       | 15%     |
| 3    | Знакомы в реальной жизни             | <10          | 40%           | 55%      | 25%     |
|      |                                      | 11-50        | 43%           | 30%      | 55%     |
|      |                                      | 51-100       | 15%           | 15%      | 15%     |
|      |                                      | >500         | 2,5%          | 0%       | 5%      |
| 4    | Соблюдение правил вежливости         | Офлайн       | 48%           | 45%      | 50%     |
|      |                                      | Онлайн       | 30%           | 30%      | 30%     |
|      |                                      | И там, и там | 23%           | 25%      | 20%     |

Количественная оценка полученных данных показывает, что 35% подростков из общей выборки проводят в «сети» в среднем 4-5 часов времени, 15% подростков проводят в «сети» 1-2 часа в день, 15% подростков – 6-8 часов в день, 25% подростков – 9-12 часов, более 12 часов в день проводят времени в «сети» 10% подростков.

Оценка распределения времени, проводимого в сети в день, в выборке подростков-мальчиков показала, что 20% мальчиков проводят в «сети» 1-2

часа в день, 35% мальчиков – 4-5 часов в день, 20% мальчиков – 6-8 часов в день, 20% мальчиков – 9-12 часов в день, более 12 часов в «сети» проводят 5% мальчиков-подростков.

В группе девочек-подростков 1-2 часа в день проводят в «сети» 10% респондентов, 4-5 часов в день – 35%, 6-8 часов в день – 10%, 9-12 часов в день – 30%, более 12 часов в день – 15% девочек-подростков.

Соотношение количества друзей подростков в «сети» и в реальной жизни показало, что у подростков, которые имеют в социальной сети более 51 друга, в реальной жизни знакомы с меньшим количеством из них.

Оценка соблюдения подростками правил вежливости при общении показала, что 48% из них соблюдают правила вежливости при общении вживую, 30% – при общении в онлайн формате, 23% подростков соблюдают и при общении в социальной сети, и при живом общении.

Результаты оценки наличия и выраженности интернет-зависимости у обследованных подростков представлены в Таблице 5.

Таблица 5

Уровень выраженности интернет-зависимого поведения подростков

| № п/п |   | Общая выборка | Мальчики | Девочки |
|-------|---|---------------|----------|---------|
| 1     | Минимальный риск возникновения Интернет зависимого поведения  | 3%            | 5%       | 0%      |
| 2     | Склонность к возникновению Интернет зависимого поведения      | 50%           | 55%      | 45%     |
| 3     | Выраженный и устойчивый паттерн Интернет зависимого поведения | 47%           | 40%      | 55%     |

Наглядно выраженность интернет-зависимости подростков представлены на рисунке 1.





Примечание: ИЗП – интернет-зависимое поведение

Рис. 1. Уровень выраженности интернет-зависимого поведения подростков

Количественная и качественная оценка ответов подростков показала, что у 50% подростков представлена склонность к интернет-зависимому поведению.

47% подростков из общей выборки имеют выраженный и устойчивый паттерн Интернет зависимого поведения. В выборке мальчиков выраженное и устойчивое интернет-зависимое поведение выявлено у 49% мальчиков-подростков, в выборке девочек – у 55% девочек-подростков.

В Таблице 6 оформлены результаты оценки выраженности агрессивности у подростков

Таблица 6

Уровень выраженности агрессивности подростков

| № п/п | Вид агрессивности           |                             | Общая выборка | Мальчики | Девочки |
|-------|-----------------------------|-----------------------------|---------------|----------|---------|
|       | 2                           | 3                           | 4             | 5        | 6       |
| 1     | Общий уровень агрессивности | Не выражена или отсутствует | 0%            | 0%       | 0%      |

| 1 | 2                   | 3                              | 4   | 5   | 6   |
|---|---------------------|--------------------------------|-----|-----|-----|
|   |                     | Умеренная                      | 73% | 80% | 65% |
|   |                     | Присутствует или ярко выражена | 27% | 20% | 35% |
| 2 | Враждебность        | Не выражена или отсутствует    | 10% | 20% | 0%  |
|   |                     | Умеренная                      | 63% | 80% | 45% |
|   |                     | Присутствует или ярко выражена | 37% | 20% | 55% |
| 3 | Гнев                | Не выражена или отсутствует    | 5%  | 5%  | 5%  |
|   |                     | Умеренная                      | 68% | 85% | 50% |
|   |                     | Присутствует или ярко выражена | 27% | 10% | 45% |
| 4 | Физическая агрессия | Не выражена или отсутствует    | 3%  | 0%  | 5%  |
|   |                     | Умеренная                      | 77% | 80% | 65% |
|   |                     | Присутствует или ярко выражена | 20% | 20% | 20% |

Наглядно уровень выраженности агрессивности подростков представлен на рисунке 2.

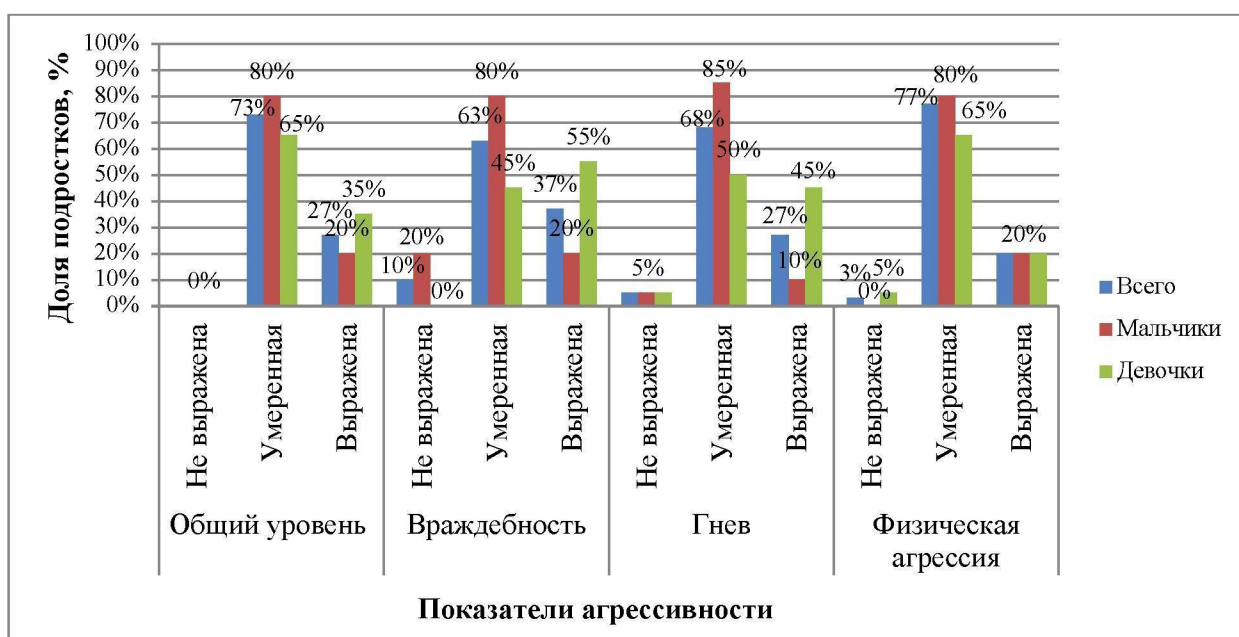


Рис. 2. Уровень выраженности агрессивности подростков

В результате количественного анализа выявлено, что для большинства подростков из общей выборки (73%) характерна умеренная агрессивность, т.е. она не ярко выражена, но и не отсутствует.

У 27% подростков ярко выражена агрессивность. При этом для 27% подростков характерно ярко выраженное проявление гнева, у 20% подростков ярко выражена склонность к физической агрессии.

Сравнение степени выраженности враждебности, гнева и физической агрессии в выборке мальчиков и девочек показала, что у девочек сильнее выражены враждебность (55%) и гнев (45%). Физическая агрессия одинаково выражена в обеих выборках (20% и 20%).

Результаты оценки реакции подростков на кибербуллинг в гипотетической ситуации представлены в Таблице 7.

Таблица 7

Реакция подростков на кибербуллинг в гипотетической ситуации

| № п/п | Реакция       | Общая выборка | Мальчики | Девочки |
|-------|---------------|---------------|----------|---------|
| 1     | Игнорирование | 48%           | 55%      | 40%     |
| 2     | Вмешательство | 30%           | 30%      | 30%     |
| 3     | Наблюдение    | 23%           | 15%      | 30%     |
| 4     | Сталкивались  | 50%           | 45%      | 55%     |

Наглядно реакции подростков на гипотетическую ситуацию кибербуллинга представлены на рисунке 3.

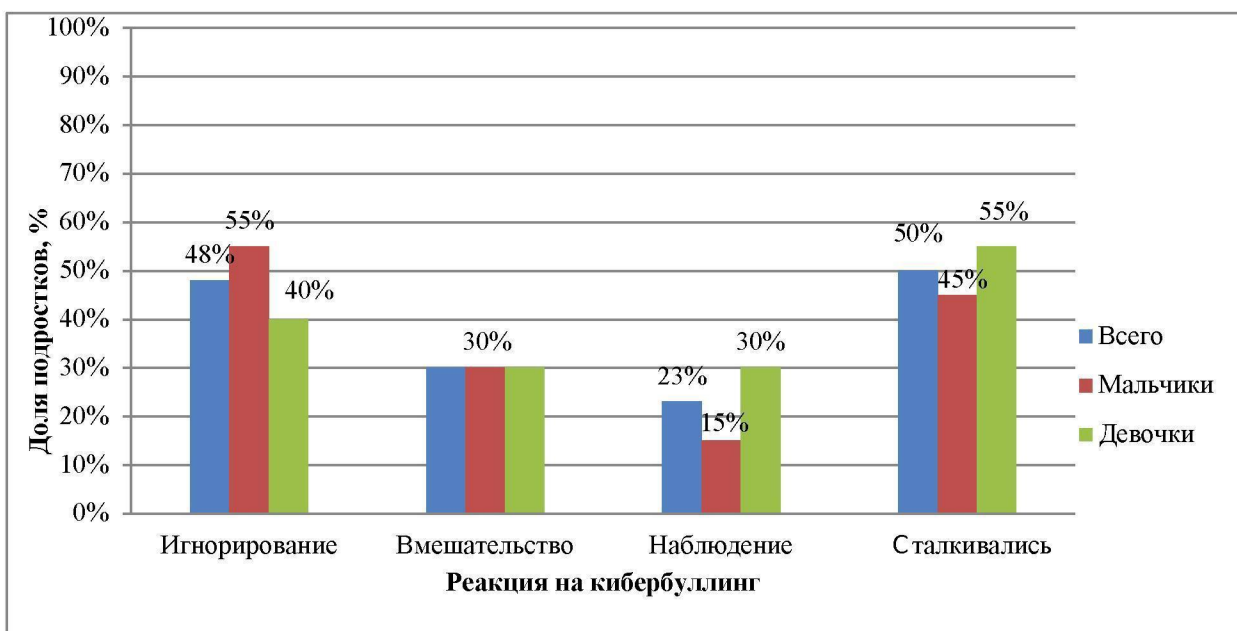


Рис. 3. Реакции подростков на гипотетическую ситуацию кибербуллинга

Анализ ответов подростков в гипотетической ситуации кибербуллинга (с помощью метода виньеток) позволило определить наиболее типичные для них реакции в подобной ситуации. Выявлено, что 48% подростков предпочли игнорировать ситуацию кибербуллинга, 30% осуществили попытку примирения, 23% подростков заняли позицию наблюдателя. В реальной жизни с кибербуллингом сталкивались и были свидетелями 50% опрошенных подростков.

Обобщив результаты исследования, можно сделать вывод о подтверждении выдвинутой нами гипотезы, т.к. у обследованных подростков выявлено наличие признаков интернет-зависимости разной степени выраженности. Для 50% подростков характерна сформированная интернет-зависимость. Подростки с большим количеством друзей в социальной сети лично не знакомы с большинством из них. Независимо от наличия проблем с интернет-зависимостью, подростки стараются соблюдать правила вежливости в общении в большинстве оффлайн.

Оценка агрессивности среди подростков показала, что она выражена умеренно, но в выборке девочек агрессивность выше, чем у мальчиков и выражена в форме враждебности и гнева.

Агрессивность у девочек проявляется в эмоциональном компоненте, что свидетельствует о низком самоотчете к раздражительности, а также и в когнитивном компоненте, что включает в себя подозрительность и обидчивость.

Данные показатели определяют реакцию и стратегию поведения подростков в ситуации кибербуллинга. Организация гипотетической ситуации кибербуллинга показала, что девочки-подростки предпочитают игнорировать такую ситуацию, занимают ситуацию «пассивного наблюдателя» или не вмешиваются.

Все подростки, независимо от половой принадлежности, сталкивались или были свидетелями кибербуллинга, однако в выборке девочек частота встречаемости кибербуллинга выше (55%). Это является показателем склонности девочек-подростков к интернет-зависимости (55% имеют выраженный паттерн интернет-зависимости), а также на наличие интернет-зависимости у девочек указывает длительность проводимого времени в интернете. Большинство девочек проводят в интернете от 6 до 12 часов времени, что увеличивает частоту столкновения с ситуациями кибербуллинга.

В выборке мальчиков-подростков в ситуации кибербуллинга предпочитаемыми реакциями является игнорирование и наблюдение со стороны.

Высокий показатель толерантности среди подростков к кибербуллингу может свидетельствовать о том, что подрастающее поколение придерживается индивидуализма, слабо развито чувство коллективизма, в связи с чем каждый самостоятельно справляется с возникающими проблемами и сложными ситуациями.

Также в последнее время активно распространяется «эффект свидетеля», возникающий из-за фактора неоднозначности.

Для снижения толерантности к кибербуллингу у подростков необходимо их обучать правилам пользования интернет-пространством и научить распознавать «киберагрессию» в сети.

Эффективность данной работы будет достигнута при привлечении взрослого, т.к. подростки в силу своей эмоционально-личностной незрелости, недостаточной компетентности в сфере коммуникативного взаимодействия могут выбирать неправильные формы поведения, реагирования на кибербуллинг в социальной сети. Стратегия игнорирования или молчания может быть воспринято как «поощрение» и способствовать закреплению агрессивного поведения как нормального и привести к подражанию.

Цифровое пространство представляет собой своеобразную, самостоятельную культуру и вовлечение подростка в нее следует принимать как вхождение в данную культуру. Отсутствие навыков поведения в данной культуре порождает хаос, неопределенность и вседозволенность.

Большую роль в обучении подростков цифровой компетенции играют родители, задача которых состоит в объяснении ребенку категорий «хорошо» и «плохо» применительно к социальной сети.

## **2.2. Содержание проекта по психологическому просвещению родителей по вопросам предупреждения кибербуллинга в социальных сетях**

На основе данных, полученных на предпроектном этапе исследования, нами разработан проект по психологическому просвещению родителей по вопросам предупреждения кибербуллинга в социальных сетях.

Привлечение родителей к проблеме кибербуллинга позволит сформировать у подростков правильные формы поведения и реагирования и позволит избежать нежелательных последствий для психики, личности и психологического благополучия подростков.

Актуальность проекта обусловлена тем, что общение подростков все чаще происходит в интернет-среде, и такое явление как буллинг изменил свою форму и приобрел форму кибербуллинга в социальных сетях. Агрессия в сети наносит огромный вред детской психике и остается скрытой от родительских глаз.

Осветим основные положения паспорта проекта в Таблице 8.

Таблица 8

Паспорт проекта по психологическому просвещению родителей по вопросам предупреждения кибербуллинга в социальных сетях

| № п/п | Область практики              | Психологическое содержание  |
|-------|-------------------------------|---|
| 1     | 2                             | 3   |
| 1     | Адресная направленность       | родители подростков   |
| 2     | Характеристика целевой группы | родители подростков 6-8 классов (12-14 лет)   |
| 3     | Цель                          | психологическое просвещение родителей в предупреждении кибербуллинга в социальной сети, повышение компетентности родителей в вопросах профилактики кибербуллинга среди подростков.          |
| 4     | Задачи                        | 1. Познакомить родителей с понятием «кибербуллинг».<br>2. Научить родителей распознавать ситуации кибертравли.<br>3. Познакомить родителей со способами защиты подростков от кибербуллинга. |
| 5     | Место реализации              | МАОУ СШ г. Красноярска.   |

| 1 | 2                     | 3   |
|---|-----------------------|---|
| 6 | Ресурсное обеспечение | <p>Материально-техническое обеспечение:</p> <p>Помещения, оснащены современным инновационным оборудованием проведения как подгрупповых занятий, тренингов (кабинет психологической разгрузки, кабинет инновационных технологий), так для индивидуальных коррекционных занятий и консультаций (кабинет психолога).</p> <p>Технические характеристики всех кабинетов отвечают требованиям, предъявляемым к использованию различных электроустановок (проекторов, персональных компьютеров, светильников и т.д.), т.е. соответствуют всем требованиям противопожарной безопасности и Санитарным правилам и нормам (СанПиН 2.4.3259-15).</p> <p>Для демонстрации рабочего материала: мультимедийное оборудование.</p> |
| 7 | Ожидаемые результаты  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение психологической грамотности родителей по вопросу кибербуллинга и его распространения в подростковой среде.</li> <li>2. Родители будут способны распознавать ситуации кибертравли.</li> <li>3. Будет повышена компетентность родителей в вопросах способов защиты подростков от кибербуллинга.</li> </ol>  |



| 1 | 2                | 3  |
|---|------------------|--|
| 8 | Продукт проекта: | <p>1. Лекция для родителей на родительском собрании на тему «Проблема кибербуллинга в социальных сетях»</p> <p>2. Семинар-практикум «Кибербуллинг среди подростков»</p> <p>3. Брошюра для родителей «Травля в интернете: что (не)делать.<br/>Инструкция для родителей»</p> |

Содержание деятельности и мероприятия проекта:

**I.Проведение лекции на родительском собрании.**

Ход родительского собрания представлен в Таблице 9.

Таблица 9

Ход родительского собрания

| № | Содержание темы   | Время/<br>минуты |
|---|---|------------------|
| 1 | Кибербуллинг как коммуникативный интернет – риск, с которым сталкиваются подростки в социальных сетях; особенности протекания (анонимность, отсутствие эмоциональной реакции и распределение ролей между участниками -агрессор, жертва и наблюдатель;                 | 5                |
| 2 | Информирование о результатах предпроектного этапа исследования  | 5                |
| 3 | Признаки кибербуллинга в поведении ребенка;<br>– Что проверить на странице в социальной сети у ребенка: аватар, имя пользователя, комментарии, посты, альбомы с фото, подписки, количество друзей;<br>– Действия при кибербуллинге: ребенку, родителю, преподавателю; | 20               |
| 4 | Какую роль играют родители в предупреждении кибербуллинга при виктимизации ребенка; Приемы формирования доверия между ребенком и родителем, какие вопросы задать своему ребенку и как с ним вести диалог  | 15               |
| 5 | Обсуждение вопросов   | 15               |

Общая продолжительность собрания: 60 минут.

Обоснование ресурсов, необходимых для реализации проекта:

Материально – технические: проектор 1 шт, аудитория на 40 человек,

Кадровые: педагог-психолог, классный руководитель.

Информационные: оповещение родителей через учеников посредством записи в дневнике или рассылка смс в классном чате.

Предполагаемые результаты реализации проекта: психолого-педагогическое просвещение родителей в предупреждении кибербуллинга снизит интернет-агрессию среди подростков, повысит родительскую компетентность в общении со своими детьми, поможет выстроить доверительные отношения со своим ребенком.

Ожидаемые результаты реализации проекта: повышение уровня цифровой компетентности родителей по вопросам выявления кибербуллинга, снижение агрессии среди подростков.

Условия или события, которые должны произойти, чтобы проект был успешен: Интерес к данной проблеме у родителей, администрации школы, проявление агрессии среди подростков в жизни «офлайн».

Ограничения, которые могут препятствовать реализации проекта: незаинтересованность администрации школы, родителей, отсутствие необходимых ресурсов, для реализации проекта.

#### Описание хода родительского собрания

К участию к проекту привлечен педагог-психолог школы, который с точки зрения психологии преподнесет родителям необходимую информацию. Привлечение педагога-психолога обусловлено тем, что это специалист, который компетентен в данном вопросе и его участие вызовет больше доверия у родителей и способствует достижению большего эффекта от проведенной работы.

Родительское собрание сопровождается демонстрацией презентации. Презентация представлена в Приложении А.

*Вступительная часть*

Педагог-психолог приветствует родителей и говорит об актуальности темы кибербуллинга. На экране демонстрируется слайд с темой родительского собрания «Осторожно, кибербуллинг!» и с определением понятия «кибербуллинг» (Слайд 1).

Родителям сообщаются цели и задачи встречи. Освещается проблема кибербуллинга как интернет-риска для подростков (Слайд 2).

Далее вниманию родителей представляются результаты собственного эмпирического исследования (Слайд 3).

#### *Основная часть*

В данной части педагог-психолог выступает с докладом о кибербуллинге, освещает основные четыре особенности кибербуллинга:

1. *Анонимность* – основной фактор, отличающий «кибербуллинг» от обычного «буллинга», осуществляемого в непосредственном контакте.

Кибербуллинг – интернет-проблема, которая берет начало в реальной жизни. Сталкиваясь с травлей, жертва чувствует себя беспомощной. Словесные аргументы или просьбы не дают шансов в борьбе с «кибербуллингом». Она позволяет агрессору вести себя более агрессивно, так как он считает, что его действия останутся безнаказанными, в силу своей анонимности. Это повышает их уверенность в себе и усиливает беспомощность того, кто оказался в роли жертвы, так как помимо прочих переживаний, они охвачены вопросом о том, кто же является преследователем.

2. *Отсутствие обратной связи* – агрессор не видит эмоциональной реакции, и жертва, для него начинает рассматриваться не как человек, а скорее, как абстракция, что приводит к еще большей агрессии и жестокости.

3. *Неограниченное количество свидетелей* – известие о травле за короткий промежуток времени, распространяется среди огромного количества пользователей, что приводит жертву в еще большее напряжение, вызывая чувство стыда и делает переживания «кибербуллингом» еще более невыносимыми (Слайд 4).

4. *Неограниченное временное воздействие* – потеря возможности общаться через социальные сети равносильна социальной изоляции.

Если «кибербуллинг» ведется по отношению к ребенку, то дети очень часто не сообщают своим родителям, так как не хотят посвящать родителей в свою сетевую жизнь.

Педагог-психолог знакомит родителей с формами онлайн-поведения, которые возможны при столкновении с кибербуллингом (Слайд 5):

- Фрейминг – обмен короткими эмоциональными сообщениями между участниками диалога.
- Киберхарассмент – периодические поступающие оскорбительные сообщения, направленные на жертву (например, сотни сообщений, звонки).
- Киберсталкинг – использование электронных коммуникаций, для преследования жертвы через повторяющиеся вызывающее тревогу и раздражения сообщения.
- Секстинг – рассылка фото и видео, а также текстовых сообщений, которые имеют сексуальный характер, либо рассылка материалов, содержащих обнаженных или полуобнаженных людей.
- Раскрытие секретов и мошенничество – включает распространение в социальных сетях конфиденциальной информации.
- Клевета – распространение оскорбительной и неправдивой информации, тестовые сообщения, фото- видео.
- Самозванство – преследователь создает новый аккаунт или через хакеров, ворует страницу жертвы и выдает себя за нее.
- Выманивание конфиденциальной информации.
- Исключение.

Затем на экране демонстрируется (слайд 6), и педагог-психолог рассказывает о признаках кибербуллинга в поведении ребенка:

- Ребенок, стал реже использовать свои мобильные устройства, при этом наблюдается острая реакция на звук новых сообщений.
- Удаляет страницы из социальных сетей, не объяснив почему.
- Становится закрытым и замкнутым, избегает любых контактов, общественных мероприятий, перестал посещать спортивные секции и т.д.
- Стал жаловаться на головную боль, проблемы со сном, проблемы с настроением, в том числе его заметные перепады, иногда сопровождаются под предлогом не пойти в школу.

Далее педагог-психолог обращает внимание родителей на то, что проверить на странице в социальной сети подростка, чтобы выявить наличие признаков кибербуллинга (Слайд 7) и дает разъяснение, что может означать тот или иной «аватар».

#### 1. Аватар:

- Отсутствие фото или вместо изображения картинка, говорит о скрытности и нежелании предоставлять о себе какую-то информацию, человек не хочет показывать свое истинное лицо и скрывается за данным изображением;
- Если аватар отсутствует, это может говорить о том, что пользователь только зарегистрировался;
- Если на аватаре изображен супермен, то, скорее всего, скрывается подросток мужского пола. За необычными шокирующими аватарами распознаются пользователи, которые любят удивлять, или даже пугать, вызывая возмущение других людей;
- Агрессивные – злые, это чувствительные и легкоранимые люди, с ними нужно быть очень осторожным их можно легко обидеть, задеть.

2. Имя пользователя. Использование вымышленного или несуществующее имени, также говорит об открытости пользователя и его идентичности.

3. Посты с негативным содержанием, в которых много критики, «стеба», черного юмора, призыва к экстремистским действиям.
4. Количество друзей. Отсутствие друзей, говорит о необщительности и закрытости пользователя.
5. Фото, видео с изображением насилия, надругательств над животными и т.д.
6. Подписки, говорят об интересах пользователя, поэтому их следует учитывать при анализе страницы.

После этого педагог-психолог раздает родителям памятки и рассказывает о конструктивных действиях, которые нужно предпринимать подросткам при кибербуллинге.

Педагог-психолог предлагает следующие конструктивные действия для подростков (Слайд 8):

1. Абстрагироваться от критики и игнорировать обидчиков.
2. Игнорировать единичный негатив. Лучше всего поступить именно так, потому что при таком поведении кибер-атака остановится еще на начальной стадии.
3. Рассказать о ситуации взрослым и попросить у них оказать помощь и поддержку.
4. Изменить настройки конфиденциальности.
5. Заблокировать агрессора.
6. Блокировка отправки сообщений, такая пауза в беседе зачастую отбивает желание продолжения травли у агрессора.
7. Сделать скриншоты, подтверждающие факт оскорбления.

Если Вы стали свидетелем «киберагрессии», то окажите лично или публично в виртуальном пространстве, эмоциональную поддержку.

Педагог-психолог предлагает родителям подростков следующие действия, которые необходимо предпринять в случае обнаружения кибербуллинга (Слайд 9):

Обсудите с ребенком ситуацию и дайте понять, что вы всегда на его стороне. Постарайтесь выяснить, какая возможная причина послужила развитию данной ситуации.

1. Помогите ребенку внести агрессора в черный список.
2. Выясните личность агрессора, если в травле участвуют ученики школы сообщите об этом руководству школы и классному руководителю.
3. Соберите все доказательства (скриншоты сообщений).
4. При систематических угрозах обратитесь в правоохранительные органы.
5. Обратитесь на портал Травли.NET.

Преподавателям при обнаружении кибербуллинга незамедлительно связаться с родителями, проводить в школе беседы с подростками по данной проблеме.

Далее педагог-психолог говорит о роли родителей в виктимизации ребенка. Знакомит со стилями родительского воспитания, которые негативно сказываются на психике и личности ребенка и могут стать причиной становления подростка участником кибербуллинга.

Роль родителей в виктимизации ребенка.

Педагог-психолог рассказывает о стилях воспитания авторитетный, авторитарный, снисходительный (попустительский). Кратко характеризует каждый стиль и говорит о возможных последствиях при данных видах воспитания (Слайд 10).

Педагог-психолог указывает на важность обсуждения с подростком его чувств при попадании в ситуацию кибербуллинга.

При этом важно соблюдать некоторые правила общения с подростком (Слайд 11):

1. Осознайте, что ваш ребёнок вырос. У него появились вторичные половые признаки и неустойчивая психика. И от его текущего болезненного состояния он тоже страдает, даже больше, чем родители. Примите и уважайте его как взрослого человека, поддержите.
2. Вы всегда на его стороне.

3. Вы умеете его слушать. Не перебиваете, когда он что-то рассказывает или пытается выговориться. Он не должен бояться, что на любое его слово он получит воспитательные реплики вроде «Ну вот, а я же говорил (а)!».
4. Вы молчите, если ребёнок не хочет разговаривать.
5. Вы отказываете, когда это нужно. Твёрдо, но без агрессии.
6. Вы доверяете ребёнку.
7. Вы стараетесь договариваться с ребёнком без доведения до конфликта и придерживаться достигнутых договорённостей.

Создайте условия, при которых подросток не захочет вам врать. Существует три вида вранья: страх, выгода и психопатология.

- Уберите из повседневности вопросы: «Как дела в школе?», «А чего ты молчишь?», «Почему грустный?», «Я увидел (а) электронный дневник, нам надо это обсудить», то есть научитесь разговаривать не о школе, а в целом о жизни.
- Не включайте тотальный контроль любой сферы его жизни. Лучше донесите до него правила поведения при нестандартных ситуациях.
- Проявляйте сочувствие и сострадание как можно чаще. Постарайтесь не отвечать агрессией на агрессию.

#### *Заключительная часть*

Подведение итогов, обобщение информации.

Педагог-психолог получает обратную связь от родителей. Отвечает на возникшие вопросы. Уточняет все ли было понятно. Интересуется какие еще вопросы в теме кибербуллинга хотели бы услышать. Предлагаем родителям высказаться. Личные беседы с родителями. Раздача информационной памятки.

## **II. Семинар-практикум «Кибербуллинг среди подростков»**

Раздача методического материала представлена в Приложении Б.

Участники семинар-практикума – родители.



Время проведения – 60 минут.

1. Актуализация понятия «Кибербуллинг». В сети ИНТЕРНЕТ, как и в обычной жизни, встречаются злые и невоспитанные люди. Ради собственного развлечения они могут обидеть другого человека, устроить травлю. Такие люди могут встретиться на форумах и чатах.

*Кибербуллинг* – это намеренное, неоднократное и враждебное поведение одного человека или группы лиц, направленное на оскорбление и унижение других людей с использованием информационных и коммуникационных технологий (мобильного телефона, электронной почты, личных интернет-сайтов).

Кибербуллинг не менее опасен, чем реальные издевательства. В отличие от реальной травли, для этого не нужно быть здоровяком, достаточно компьютера, времени и желания кого-то терроризировать. Основной площадкой для кибербуллинга в последнее время являются социальные сети. В них можно оскорблять человека не только с помощью сообщений – нередки случаи, когда страницу жертвы взламывают (или создают поддельную на ее имя), где размещают лживую и унижающую достоинство человека информацию.

2. Просмотр и обсуждение видеоролика:

<https://disk.yandex.ru/i/9jK1wJ7XiY2u0A>

Обсуждение увиденного:

- Уважаемые родители, скажите, приходилось ли вам сталкиваться с проблемой, которая поднята в видеосюжете?
- Как вы думаете, какую ошибку совершила Алина?

Участники кибербуллинга:

- Как вы думаете, а кто же является участниками кибербуллинга?

Между участниками интернет – травли возникает «Стена отчуждения». Стена не только разделяет, она подразумевает, что по обе стороны от неё кто-то находится.

- Каковы ваши предположения, кто находится по обе стороны?

*Жертва и преследователи.*

- Да, по одну сторону «стены отчуждения» всегда находится жертва, а по другую – только ли преследователи?

### 3. Для родителей была разработана брошюра

Всегда есть те, кто лично в травле не участвует, но знает о ней. Тем не менее они ничего не делают для того, чтобы вмешаться в ситуацию. Это наблюдатели.

Итак, мы с вами определили участников интернет травли. Это ЖЕРТВА, ПРЕСЛЕДОВАТЕЛИ и НАБЛЮДАТЕЛИ.

- Как вы думаете, что сейчас чувствует жертва? Преследователь? Наблюдатель?
- Почему каждый из них оказался именно в данной роли?
- Какие качества характера проявляет каждый из них?

Попробуем разобраться в этих вопросах.

Работа в парах. Перед вами карточка с чертами характера, присущих участникам травли (приложение Б). Соедините их стрелками с тем или иным участником кибербуллинга (родители соединяют стрелками черты характера и участника травли).

А теперь давайте посмотрим верны ли ваши предположения.

Травля ни в ком не вызывает положительных эмоций и не формирует положительных качеств.

### 4. Как защитить себя:

- Среди кого жертве найти поддержку?

Посмотрим, как из этой ситуации вышла Алина.

Просмотр видео.

<https://disk.yandex.ru/i/4Y1mjytXFIm2Zg>

- взрослые (родители, школьный психолог, учитель);
- телефон доверия
- законы (Уголовный кодекс РФ, Ст. 130 " об унижении чести и достоинства другого лица, в т.ч. в средствах массовой информации)

Если ребенку грозит опасность, следует обращаться на бесплатный [телефон горячей линии](tel:8-800-250-00-15) 8-800-250-00-15, где консультант даст подробные разъяснения, начиная от того, что сделать с взломанной интернет-страничкой и заканчивая психологической помощью пострадавшему.

Возможные последствия буллинга и кибербуллинга:

Просмотр видео: [https://disk.yandex.ru/i/x\\_UdS88ADXd2Kw](https://disk.yandex.ru/i/x_UdS88ADXd2Kw)

#### 5. Рефлексия.

Уважаемые родители в завершении нашей встречи, прошу закончить следующие фразы:

«Я узнал(-а) нового...»,

«Меня удивило...»,

«Этот способ мне показался самым эффективным...»,

«В жизни я буду использовать...»,

"Я так и не понял(-а) ...",

"Я ещё хочу...".

### **III. Для родителей была разработана брошюра «Травля в интернете: что (не)делать. Инструкция для родителей»**

Теоретический материал брошюры представлена в приложении В.

Основное содержание брошюры:

Как понять, что ребенок столкнулся с кибербуллингом

Возможно, ваш ребенок стал жертвой кибербуллинга, если: ...

Если ваш ребенок стал жертвой кибербуллинга

Шаг 1. Поговорите правильно

Шаг 2. Задokumentируйте агрессию

Шаг 3. Прекратите общение с обидчиком

Шаг 4. Подключайте административный ресурс

Шаг 5. Если ничего не помогло, смотрим законодательство

Вопросы-ответы

- Если ваш ребенок сам выступает агрессором в кибертравле
- Возможно, ваш ребенок киберобидчик, если:.
- Если в киберпространство травля перешла из класса
- Если жертву травят в Сети и ваш ребенок — один из агрессоров
- В какой бы из ролей ни оказался ваш ребенок, учите его...

## **Вывод по главе 2**

Современные дети с раннего возраста приобщены к различным гаджетам, которые имеют выход в интернет. Одной из причин раннего приобщения становится многозадачность современного мира. Родители в силу своей занятости не могут уделить полноценного внимания своему ребенку, а если ребенок капризничает, то его всегда можно успокоить гаджетом. Для детей виртуальная реальность становится частью их жизни и в силу раннего приобщения к интернет-сети у многих формируется интернет-зависимость. Ребенок с раннего возраста привыкает искать что-то в сети, что может его успокоить, развлечь и удовлетворить его фрустрированные потребности. Не все родители интересуются онлайн-жизнью своего ребенка и воспринимают ее как что-то несущественное.

Наши исследования на группе подростков показало, что у многих подростков, которые проводят много времени в сети, сформирована интернет-зависимость и повышенный уровень агрессивности. А при столкновении с ситуацией кибербуллинга занимают позицию наблюдателя или проходят мимо. В первом случае это может быть связано с тем, что с позиции пассивного наблюдателя, можно извлечь для себя опыт, по отношению к проявлению киберагрессии. Так как было уже сказано выше, что детям не все родители объясняют правила поведения в жизни онлайн. Во втором случае пройти мимо, это остаться

равнодушным к чужой беде, первое может распространяться психологический эффект свидетеля, а второе, что в идеологии нашего государства индивидуализм и данное мировоззрение личности отражается на личной независимости, каждый делает то, что считает нужным.

На наш взгляд нельзя оставлять подростков одних в интернет-среде и позволять им устанавливать свои правила, по отношению кибераресии. Для предупреждения киберагрессии мы предлагаем привлечь родителей к данной проблеме через психологическое просвещение. Например, раскрывая вопросы кибербуллинг и какие риски он несет для детей и как его по характерным признакам в поведении ребенка его выявлять. Мы предлагаем проводить психологическое просвещение родителей через проведение родительского собрания, лекция, семинар- практикум, и раздача буклетов, памяток и др. материалы по психологическому просвещению.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Процесс социализации детей и подростков в современном мире в основном происходит в интернет-пространстве. Если в обычной жизни можно непосредственно наблюдать за поведением подростков, то в интернет-среде, это поведение скрыто или же из-за некомпетентности не придается особого значения, оставляя свой фокус внимания только на поведении ребенка «офлайн», тем самым упуская из вида важную часть жизни ребенка.

К сожалению, в интернет-пространстве дети не обладают цифровой компетентностью, и такие феномены как конфликты и агрессия становятся частыми явлениями в социальной сети. Например, если в жизни «офлайн» конфликт между детьми можно урегулировать при помощи посредника, учителя, родителя, завуча и т.д., то в социальной сети это становится проблематичным, так как действуют другие механизмы.

Слабая защита персональных данных и отсутствие критического мышления по отношению к информации, которую дети извлекает из сети, приводит к тому, что они легко становятся жертвами «кибербуллинга». Кибербуллинг оказывает негативное воздействие на неокрепшую детскую психику, и может привести к печальным последствиям, таким как суицид, низкая самооценка, формирование установки на поведение жертвы и др.

Жертвы «кибербуллинга» чаще всего скрывают случаи оскорбления в интернете, и редко обращаются за помощью к взрослым. Это все зависит от того насколько выстроены доверительные отношения в семье. Главная задача родителей вовремя обнаружить «кибербуллинг» и корректно отреагировать на него. Помочь своему ребенку благополучно с ним справиться.

Конфликты в интернете очень часто перерастают в травлю. «Кибербуллинг» наносит огромный вред психическому здоровью жертвы, что приводит к депрессиям, зависимостям, недоверию, а иногда и к суициду. Данный феномен является относительно новым, малоизученным и представляет собой угрозу для состояния жертвы, которой часто становятся дети и подростки, и данная проблематика требует изучения.

Проведенная нами аналитическая и проектная работа позволяет сделать следующие выводы:

Результаты диагностики и опроса подростков показали, что высокая пользовательская активность увеличивает частоту столкновениями с ситуациями кибербуллинга. Наблюдение за ситуацией онлайн-агрессии связано с меньшей готовностью соблюдать правила общения онлайн. Таким образом интернет-пространство, это место, где можно выплеснуть своей гнев и остаться безнаказанным. Данный способ реагирования на ситуации кибербуллинга можно рассматривать как способ социальности в интернет-пространстве. С помощью которого можно понаблюдать со стороны и посмотреть, чем закончится ситуация, и приобрести навык цифровой компетентности в деструктивных онлайн-ситуациях. С другой стороны, такая ситуация приводит к тому, что свидетели своим бездействием и молчанием поддерживают агрессора и дают ему право утвердиться в своих действиях. Также это способствует тому, что другие подростки через подражание могут воспроизводить агрессивное поведение в сети.

С практической точки зрения полученные результаты подтверждают важность обучения и помощи детям с ситуациями кибербуллинга. Ключевой идеей в разработке проекта стало психологическое просвещение родителей в предупреждении кибербуллинга в социальной сети, для повышения компетентности родителей в вопросах профилактики кибербуллинга среди подростков. Так как интернет-среда, это новое культурное пространство в котором юные пользователи устанавливают свои правила. Раскрытие вопросов сетевого поведения участников кибербуллинга и способов обнаружения признаков кибербуллинга у своих детей, позволит избежать негативных последствий для психологического здоровья личности. Повышать уровень критичности у детей по отношению к социальным сетям. Также через повышение психологической грамотности у родителей, будет способствовать процессу цифровой социализации детей.

При изучении данного феномена мы столкнулись с проблемами, что в отечественной научной литературе нет описательного характера данного феномена. В науке пока нет четкого определения «кибербуллинга». И также не до конца раскрыта тема проблемы влияния той или иной формы «кибербуллинга». Поэтому проблема феномена «кибербуллинга» требует дальнейшего исследования, так как для предотвращения рисков, необходимы разъяснения такого поведения и связанных с ним причины, и последствия.

Дети, а в частности подростки, самые уязвимые в сети интернет. Они беззаботно чувствуют себя в киберпространстве, пока не столкнутся с феноменом «кибербуллинга». На наш взгляд, родителям стоит чаще уделять внимание страницам детей в социальных сетях, и знать кого они добавляют в друзья. Важно научить особенностям коммуникации в социальной сети юных пользователей, сформировать внимательное отношение при размещении информации о себе на своей странице.

Важно сформировать у пользователя не только знания и навыки, а прежде всего мотивацию и ответственность. Формирования навыков и знаний будут способствовать развитию ответственности у пользователя, за свои действия в виртуальном мире, формировать понимание о том, что можно, а что недопустимо в социальной сети, к чему надо относиться осторожно, как не причинить вреда окружающим, куда обратиться при столкновении с негативной информацией. Такие знания дадут пользователям большую уверенности и чувство безопасности перед другими пользователями.

Умение распознавать потенциальные риски в процессе общения, позволят подросткам обеспечить свою безопасность в интернет-пространстве. Избежать ошибок, совершаемых в процессе коммуникации и которые способны привести к возникновению рискованной ситуации. Главная задача научиться правильному предоставлению персональной информации, открытость профилей, публикация материалов.

Как известно подростки используют интернет для удовлетворения социальной потребности: в общении, принадлежности, любви и признании, и



феномен цифровой агрессии так же неприятен, как и в реальной жизни. Подросткам важно привить понимание, что образ своего «Я», создаваемый в интернет-среде, также воспринимается всеми, как и в жизни «офлайн» и напрямую оказывает влияние и на реальную жизнь и его репутацию. Поэтому так важно при общении в социальных сетях сформировать и коммуникативную компетентность, которая включает в себя: самопрезентацию; выстраивание взаимоотношений с пользователями (друзья); взаимодействия с другими пользователями в сообществах; соблюдения этических правил и социальных норм в отношениях; выстраивания общения в зависимости от вида ресурса, цели и аудитории; обеспечения безопасности в процессе коммуникации.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акимова М.К., Гуревич К.М., Психологическая диагностика: учебник для вузов. Изд. 3-е. М.: Питер, 2006. 652с.
2. Бафаев М. М., Чупров Л. Ф., Психологическое просвещение в системе психологического обеспечения населения // Вестник по психологии и педагогике Южной Сибири. 2014. № 1. С.115–121.
3. Бенгина Е.А., Гришаева С.А., Кибербуллинг как новая форма угрозы психологическому здоровью личности подростка // Вестник университета. 2018. № 2. С. 153–157.
4. Бобровникова Н. С. Влияние стиля семейного воспитания на формирование позиции жертвы у подростка // Социокультурные и психологические проблемы современной семьи: актуальные вопросы сопровождения и поддержки. 2015. С. 343–346.
5. Бондаренко С.В. Социальная система киберпространства как новая социальная общность // Научная мысль Кавказа. 2002. № 12 (38). С. 32–39.
6. Бочавер А.А., Хломов К.Д. Кибербуллинг: травля в пространстве современных технологий // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 11. № 3. С. 177–191.
7. Бочавер А.А., Хломов, К.Д. Буллинг (травля) как объект исследований и культурный феномен. // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. № 10 (3). С. 149–159.
8. Горбатюк Я.С. Некоторые аспекты профилактики кибербуллинга среди обучающихся средних классов // Сборник научных трудов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности. 2019. С. 57–61.
9. Григорьев Г. П. Просветительская деятельность в системе психологического обеспечения высшего образования. Психологическая служба учреждений высшего образования: интеграция учащейся молодежи

республики Крым в социокультурное пространство РФ: монография под ред. С.В. Кучеренко. Ялта. 2019. С. 164–177.

10. Донцов А.И., Зинченко Ю.П. Психологическая безопасность личности: учеб. пособие. М.: Юрайт, 2015. 191 с.

11. Дормидонтов А.В., Семенова И.В. Профайлинг: учеб. пособие. Ульяновск, 2011. 111 с.

12. Дрожжина И.О., Панова Е.Н., Резник М.В., Якубовских К.Н. Повышение психологической грамотности будущих педагогов как компонента психологической культуры // Психологическая культура в пространстве образования: сборник научных статей X Юбилейной Всероссийской студенческой олимпиады. под ред. Л.А. Максимова. Екатеринбург. 2014. С. 8–14.

13. Жихарева Л.В., Лучинкина И.С., Гребенюк А.А., Лучинкина А.И Кибербуллинг как форма девиантного поведения личности в интернет-пространстве // Человеческий капитал. 2022. № 10 (166). С. 180–187.

14. Кадеева А.В., Иванов Д.В., особенности межличностных отношений подростков, склонных к интернет-зависимости // Психологические науки. 2020. Т.6. № 12. С. 376–379.

15. Королева, Д.О. Всегда онлайн: использование мобильных технологий и социальных сетей современными подростками дома и в школе // Вопросы образования. 2016. № 1. С. 205–224.

16. Кузнецова О.Д. Исследование агрессии у интернет-зависимых подростков // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2021. № 8(60). С. 58-63.

17. Кузнецова Ю.М., Чудова Н.В. Психология жителей интернета. Изд. 3-е. М.: Ленанд, 2015. 224 с.

18. Лобанова А.В., Лазаренко Л.А. Социально-психологическая интерпретация процесса влияния СМИ на личность человека в различных

теориях массовой коммуникации // Экономика. Право. Печать. Вестник КСЭИ. 2018. № 1 (77). С. 50-54.

19. Олиндер Н.В., Гамбарова Е.А. Некоторые вопросы использования профайлинга в социальных сетях в интересах следствия // Вектор науки Тольяттинского государственного университета, серия: юридические науки. 2018. № 3 (34). С. 20–24.

20. Пахальян В.Э. Психология и школа 2012, № 3 психологическое просвещение в работе практического психолога: трудности и ресурсы эффективности // Психология и школа. 2012. № 3. С. 54–72.

21. Польшенко О.В психологическое просвещение как ресурс повышения уровня психологической грамотности молодых людей // Вестник науки и образования. 2019. № 13–2 (67). С. 41–45.

22. Романова А. И., Финкельштейн И. Е. Опыт использования контент-анализа фотографий для изучения самопрезентации пользователей социальные сети «вконтакте» // Вестник молодых ученых и специалистов Самарского государственного университета. 2014. № 2. С. 73–80.

23. Рубцова О.В., Панфилова А.С., Смирнова В.К. Исследование взаимосвязи личностных особенностей подростков с их поведением в виртуальном пространстве (на примере социальной сети «ВКонтакте») // Психологическая наука и образование. 2018. Т. 23. № 3. С. 54–66.

24. Санина Е.И., Дегтярёв Е.А. Профилактика кибербуллинга как цель социализации подростков в условиях цифровой среды // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 68-4. С. 141–144.

25. Сафронова М.В., Кузнецова В.Б., Козлова Е.А., Ахметова О.А., Варшал А.В. Психологическое благополучие ребенка в современном обществе: Монография: Новосибирский государственный технический университет. Новосибирск. 2016. 288 с.

26. Сашенков С. А. Стефанский А. Л. Криминологические особенности личности преступника, совершающего преступления в социальных сетях // Вестник краснодарского университета МВД России. 2020. № 4 (50). С. 32-36.
27. Слюсарева А.Э., М.В. Сафонова. Самопрезентация подростков в социальных сетях // Интерактивная наука. 2019. № 12. С. 23-25.
28. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И., Чигарькова С. В. Флейминг как вид киберагрессии: ролевая структура и особенности цифровой социальности // Психологический журнал. 2021. Т.42. № 3. С. 87–96.
29. Солдатова Г.У., Приезжева А.А., Олькина О.И. Личное-Публичное: Персональные данные и репутация в интернете. Практическое пособие для работников системы общего образования. М.: АСОУ, 2017. 73 с.
30. Солдатова Г.У., Чигарькова С.В., Калинина К.Р. Психологические особенности участников ситуации кибербуллинга: анализ ролевого онлайн – поведения // Познание и переживание. 2022. Т.3. №1. С. 46-71.
31. Солдатова Г.У., Чигарькова С.В., Дренёва А.А., Илюхина С.Н. Мы в ответе за цифровой мир: Профилактика деструктивного поведения подростков и молодежи в Интернете: Учебно-методическое пособие. М.: Когито-Центр, 2019. 176 с.
32. Солдатова Г.У., Зотова Е.Ю. Кибербуллинг в школьной среде: трудная онлайн-ситуация и способы совладания // Образовательная политика. 2011. № 5 (55). С. 11-22.
33. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И., Нестик Т.А. Цифровое поколение России: компетентность и безопасность. М.: Смысл, 2017. 375 с.
34. Солдатова Г.У., Илюхина С.Н. Роль агрессии в распространении деструктивного контента молодыми людьми // Подросток в мегаполисе: Новая реальность. 2022. С. 104–108.

35. Солдатова Г.У., Чигарькова С.В., Никонова Е.Ю., Виноцкий Д.А. Агрессия в иммерсивной виртуальной среде: поведенческие стратегии подростков и эффект свидетеля // Сибирский психологический журнал. 2022. № 88. С. 26–47.
36. Столяренко А.М. Социальная психология. Учебник для вузов. Изд. 3-е. М.: Юнити, 2016. 431 с.
37. Суходолов А.П., Калужина М.А. Цифровая криминология: метод цифрового профилирования поведения неустановленного преступника // Всероссийский криминологический журнал. 2019. Т. № 3. С. 385–394.
38. Хломов К.Д., Давыдов Д.Г., Бочавер А.А. Кибербуллинг в опыте российских подростков [Электронный ресурс] // Психология и право. 2019. Том 9. № 2. С. 276–295. doi:10.17759/psylaw.2019090219 (дата обращения: 25.02.2021).
39. Цыплакова З.А., Кашицына Л.В. Профилактика агрессивности среди подростков образовательной организации // актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности и физической культуры. Сборник научных статей факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности 2018. С. 198-203.
40. Шейнов В.П., Карпиевич В.А., Дятчик Н.Б., Полховская Г.Н. Незащищенность от кибербуллинга и интернет-зависимость юношей и девушек: связи и свойства // Журнал Белорусского государственного университета. Социология. 2020. № 3. С. 64–72.
41. Эриашвили Н.Д., Каменевой М. Е. Профайлинг. Технологии предотвращения противоправных действий: учеб. пособие. М.: Юнити-Диана, 2016. 199 с.
42. Olweus, D. Bullying at school: What we know what we can do. / New York: Blackwell. 1993.

43. Young, K. Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. In L. VandeCreek & T. Jackson (Eds.). *Innovations in Clinical Practice*.-Sarasota, FL: ProfessionalResourcePress. 1999. pp. 19-31.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

#### Презентация к родительскому собранию

##### Слайд 1

«Кибербуллинг» – это сравнительно новая форма «буллинга», который происходит в новом контексте: в интернете или посредством современных электронных устройств



Рис. 4. Осторожно, кибербуллинг!

##### Слайд 2

Цель встречи: Знакомство с феноменом кибербуллинга, его выявление и профилактика.



### Слайд 3

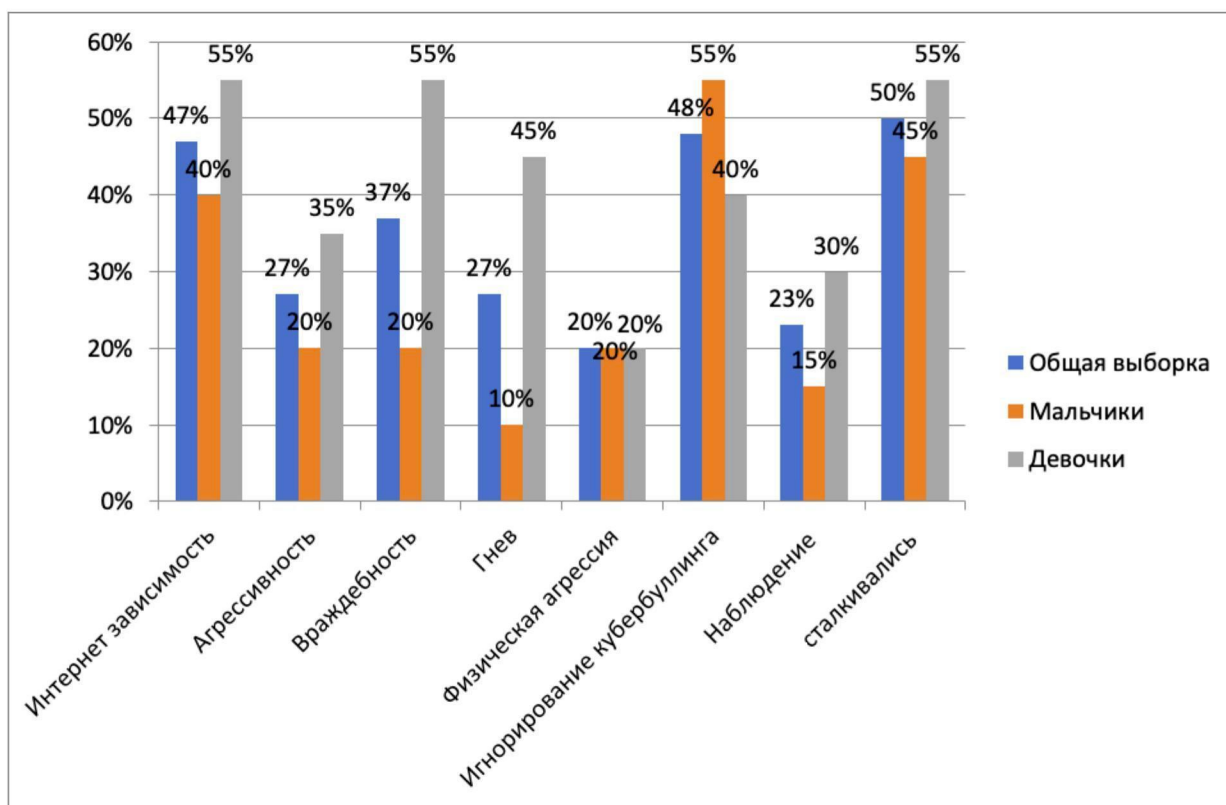


Рис. 5. Результаты исследования

### Слайд 4

Особенности протекания кибербуллинга:

- 1) Анонимность.
- 2) Отсутствие обратной связи у агрессора.
- 3) Неограниченное количество свидетелей.
- 4) Неограниченное временное воздействие.

### **Слайд 5**

- 1) Виды онлайн- поведения при кибербуллинге
- 2) Фрейминг.
- 3) Киберхарассмент.
- 4) Киберсталкинг.
- 5) Секстинг.
- 6) Раскрытие секретов и мошенничество.
- 7) Клевета.
- 8) Самозванство.
- 9) Исключение.

### **Слайд 6**

Признаки кибербуллинга в поведении ребенка:

- 1) Ребенок, стал реже использовать свои мобильные устройства, при этом наблюдается острая реакция на звук новых сообщений.
- 2) Удаление страницы из социальных сетей, не объяснив почему.
- 3) Становится закрытым и замкнутым, избегает любых контактов, общественных мероприятий, перестал посещать спортивные секции и т.д.
- 4) Стал жаловаться на головную боль, проблемы со сном, проблемы с настроением, в том числе его заметные перепады, иногда сопровождаются под предлогом не пойти в школу.

## Слайд 7

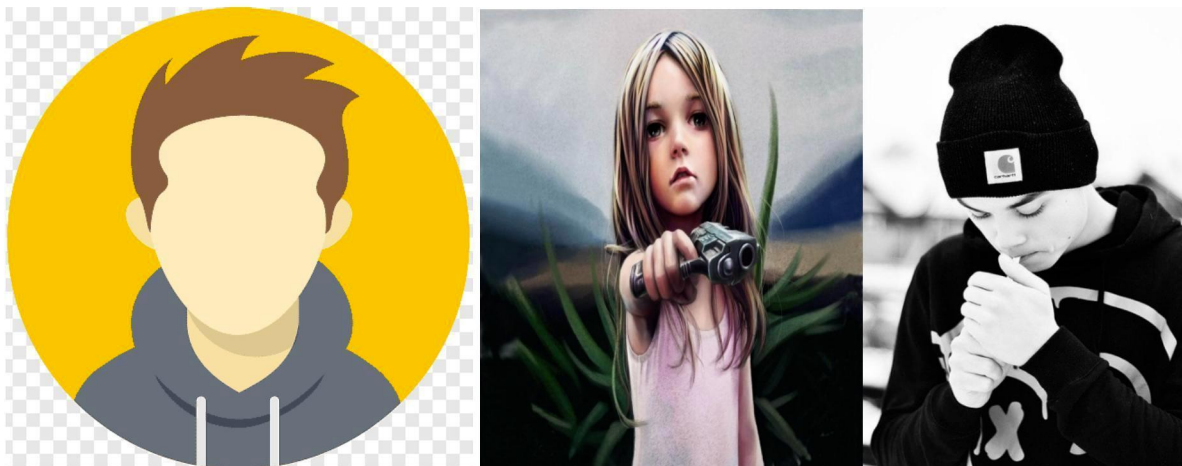


Рис. 6. Что проверить: Аватар, имя пользователя, подписки, комментарии, посты, подписки. Фото, видео.

## Слайд 8

Конструктивные действия подростков при кибербуллинге:

- 1) Абстрагироваться от критики и игнорировать обидчиков.
- 2) Игнорировать единичный негатив. Лучше всего поступить именно так, потому что при таком поведении кибер-атака остановится еще на начальной стадии.
- 3) Рассказать о ситуации взрослым и попросить у них оказать помощь и поддержку.
- 4) Изменить настройки конфиденциальности.
- 5) Заблокировать агрессора. Блокировка отправки сообщений, такая пауза в беседе зачастую отбивает желание продолжения травли у агрессора.
- 6) Сделать скриншоты, подтверждающие факт оскорбления.

## Слайд 9

- 1) Рекомендации родителям, как действовать при обнаружении кибербуллинга:

2) Обсудите с ребенком ситуацию и дайте понять, что вы всегда на его стороне.

3) Постарайтесь выяснить, какая возможная причина послужила развитию данной ситуации

4) Помогите ребенку внести агрессора в черный список.

5) Выясните личность агрессора, если в травле участвуют ученики школы сообщите об этом руководству школы и классному руководителю.

6) Соберите все доказательства (скриншоты сообщений)

7) При систематических угрозах обратитесь в правоохранительные органы

8) Обратитесь на портал Травли.NET.

! Преподавателям при обнаружении кибербуллинга незамедлительно связаться с родителями, проводить в школе беседы с подростками о данной проблеме

### **Слайд 10**

Роль родителей в виктимизации ребенка

Стили воспитания: авторитетный, авторитарный, попустительский

### **Слайд 11**

Как общаться с ребенком:

1) Осознайте, что ваш ребёнок вырос.

2) Вы всегда на его стороне.

3) Вы умеете его слушать.

4) Вы молчите, если ребёнок не хочет разговаривать.

5) Вы отказываете, когда это нужно. Твёрдо, но без агрессии.

6) Вы доверяете ребёнку.

7) Вы стараетесь договариваться с ребёнком без доведения до конфликта и придерживаться достигнутых договорённостей.

8) Создайте условия, при которых подросток не захочет вам врать.

9) Уберите из повседневности вопросы: «Как дела в школе?», «А чего ты молчишь?», «Почему грустный?», «Я увидел (а) электронный дневник, нам надо это обсудить», то есть научитесь разговаривать не о школе, а в целом о жизни.

10) Не включайте тотальный контроль любой сферы его жизни. Лучше донесите до него правила поведения при нестандартных ситуациях.

11) Проявляйте сочувствие и сострадание как можно чаще. Постарайтесь не отвечать агрессией на агрессию.

Материал к семинар-практикуму  
Соедини стрелками

| Жертва   | Преследователь | Наблюдатель |
|--|----------------|-------------|
| <p>необычные черты характера/внешности</p> <p>агрессивность</p> <p>пассивность</p> <p>равнодушие</p> <p>депрессивность</p> <p>болезненная ранимость</p> <p>склонность к правонарушениям</p> <p>трусость</p> <p>жестокость</p> <p>отсутствие своего мнения</p> <p>эгоистичность</p> <p>ограниченный кругозор</p> <p>мстительность</p> |                |             |

Соедини стрелками

| Жертва   | Преследователь | Наблюдатель |
|--|----------------|-------------|
| <p>необычные черты характера/внешности</p> <p>агрессивность</p> <p>пассивность</p> <p>равнодушие</p> <p>депрессивность</p> <p>болезненная ранимость</p> <p>склонность к правонарушениям</p> <p>трусость</p> <p>жестокость</p> <p>отсутствие своего мнения</p> <p>эгоистичность</p> <p>ограниченный кругозор</p> <p>мстительность</p> |                |             |

# Травля в интернете: что (не)делать

инструкция для родителей

Мы расскажем, как помочь ребенку, если:

- его преследуют, ему угрожают, над ним издеваются в интернете
- он сам выступает агрессором



## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| Как понять, что ребенок столкнулся с кибербуллингом.....           | 3  |
| Возможно, ваш ребенок стал жертвой кибербуллинга, если.....        | 3  |
| Если ваш ребенок стал жертвой кибербуллинга .....                  | 5  |
| Шаг 1. Поговорите правильно .....                                  | 5  |
| Шаг 2. Задокументируйте агрессию .....                             | 6  |
| Шаг 3. Прекратите общение с обидчиком.....                         | 6  |
| Шаг 4. Подключайте административный ресурс.....                    | 7  |
| Шаг 5. Если ничего не помогло, смотрим законодательство.....       | 8  |
| Вопросы-ответы .....   | 10 |
| Если ваш ребенок сам выступает агрессором в кибертравле.....       | 12 |
| Возможно, ваш ребенок киберобидчик, если .....                     | 12 |
| Если в киберпространство травля перешла из класса .....            | 13 |
| Если жертву травят в Сети и ваш ребенок — один из агрессоров ..... | 16 |
| В какой бы из ролей ни оказался ваш ребенок, учите его .....       | 18 |



## Как понять, что ребенок столкнулся с кибербуллингом

### Кибербуллинг

(кибертравля или травля в сети) — намеренные оскорбления, угрозы и сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации, как правило, в течение продолжительного периода времени.

С этим явлением сталкивается каждый пятый ребенок, который пользуется интернетом.

— **Чем травля отличается от конфликта и неприязни?**

— Главное отличие травли и ее суть — согласованное и систематическое насилие (в первую очередь, моральное), намеренное причинение вреда психике человека.

### Возможно, ваш ребенок стал жертвой кибербуллинга, если:

- ✓ ***изменилось настроение, поведение\****
  - стал грустнее, избегает общественных мероприятий
  - изменил поведение в онлайн и/или стал реже выходить в интернет, пользоваться мессенджерами и пр.
- ✓ ***появилась напуганность***
  - боится идти в школу и/или на занятия в кружки или секции
  - опасается выходить в интернет
  - нервно реагирует на сигнал смартфона о новом сообщении и пр.
- ✓ ***появились оскорбительные или унижительные изображения и сообщения в сети***
- ✓ ***он удалил страницы в социальных сетях, не объясняя причин.***



## Виды кибербуллинга. Как это происходит

Чтобы увидеть, в чем заключается проблема, надо знать ее в лицо. Этот перечень поможет вам сориентироваться в том, каким образом киберобидчики могут навредить ребенку в онлайн.

### ➤ **Исключение\*.**

Жертву намеренно не допускают к играм, встречам или другим совместным занятиям с его друзьями, к совместным разговорам онлайн. Иногда причиной может быть то, что у ребенка нет смартфона, или же то, что он не пользуется социальными сетями.

### ➤ **Аутинг.**

Преднамеренно публикуют личную информацию ребенка без его согласия, чтобы унижить. Даже чтение сохраненных сообщений на телефоне ребенка можно считать аутингом.

### ➤ **Домогательство.**

Постоянно отправляют ребенку оскорбительные или угрожающие сообщения лично или от имени группы.

### ➤ **Киберсталкинг.**

Взрослые пытаются связаться с детьми и подростками через интернет с целью личной встречи и дальнейшей сексуальной эксплуатации.

### ➤ **Поддельные профили.** Создают поддельные учетные записи в соцсетях, используют чужие телефонные номера и адреса электронной почты, чтобы заставить ребенка думать, что им угрожает не обидчик, а кто-то другой.

### ➤ **Диссинг.**

Передают или публикуют порочащую информацию о жертве онлайн, чтобы испортить репутацию жертвы или навредить ее отношениям с другими людьми. Всеми силами пытаются унижить ребенка, при этом привлекая максимум внимания к этому процессу.

### ➤ **Кетфишинг.**

Воссоздают профили жертвы в социальных сетях на основе украденных фотографий и других личных данных, чем могут серьезно навредить ее репутации.

### ➤ **Фрейпинг.**

Получают контроль над учетной записью ребенка в социальных сетях и публикуют нежелательный контент от его имени.

### ➤ **Троллинг.**

Намеренно провоцируют при помощи оскорблений или некорректной лексики на интернет-форумах и в социальных сетях.

### ➤ **Обман.**

Обманом пытаются завоевать доверие ребенка, чтобы тот рассказал какую-либо чувствительную информацию, которую обидчик затем публикует в сети.



## Если ваш ребенок стал жертвой кибербуллинга

### Шаг 1. Поговорите правильно

#### Как не надо делать

- **Вешать на ребенка ответственность:** «Справляйся сам»\*\*. Столкнувшись в первый раз со сложной ситуацией, ребенок должен знать, что ему есть к кому прийти за советом, что родители его не оттолкнут и обязательно помогут.
- **Учить ребенка ответной агрессии:** «Учись давать сдачи». Жестокость порождает жестокость. Такой способ чаще всего только разжигает конфликт.
- **Судить ребенка по себе или другим детям.** Да, одному ребенку скажут «ты дурак», и он не среагирует никак, а другой почувствует себя плохо.
- **Ругать / обвинять ребенка.** Поддержите, дайте понять, что он справится, что вы рядом.

#### Как надо говорить

Постарайтесь найти комфортное для всех место и время, чтобы спокойно обсудить проблему. Честно поделитесь с ним своими наблюдениями и опасениями, если вы заметили что-то неладное, а ребенок вам ничего не говорит. Если ребенок сам решился рассказать о своей ситуации, обязательно похвалите за честность и смелость и никогда не ругайте, даже если отчасти в ситуации виноват он сам.

Эти фразы помогут вам успокоить ребенка и придать ему уверенности:

- ✓ **«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 почувствовать, что вы пытаетесь понять его чувства.
- ✓ **«Это не твоя вина».** Дайте понять ребенку, что он не одинок в этой ситуации.
- ✓ **«Хорошо, что ты мне об этом сказал».** Это поможет ребенку понять, что он правильно поступил, обратившись за помощью.
- ✓ **«Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность».** Это поможет ребенку с надеждой посмотреть в будущее и ощутить защиту.

#### Заблуждения родителей:

Если помогать ребенку в разборках, он никогда не научится сам общаться.

Если не научить давать сдачи, ребенка так и будут всегда троллить и оскорблять.

Если поощрять жалобы ребенка, он вырастет стукачом и слабаком.

## Шаг 2. ЗадOCUMENTИРУЙТЕ АГРЕССИЮ

Обидчик может удалить оскорбительные посты, комментарии и сообщения, если это позволяет платформа, чтобы избежать ответственности, поэтому:

- ✓ сделайте скриншоты личных сообщений от агрессора, его СМС
- ✓ сделайте скриншоты постов и комментариев обидчика с упоминанием вашего ребенка
- ✓ сделайте скриншоты оскорбительных постов и комментариев агрессора в отношении других пользователей
- ✓ сохраните ссылку на аккаунт агрессора.

Это послужит вам доказательством, если ситуация дойдет до обращения в учебное заведение, если выяснится, что травля в онлайн перешла из конфликта в классе/группе, или до заявления в правоохранительные органы.

## Шаг 3. Прекратите общение с обидчиком

- ✓ Удалите обидчика из списка контактов вашего ребенка или поместите аккаунт в черный список, чтобы заблокировать переписку с ним
- ✓ Если в полной мере не удастся перекрыть канал негативных сообщений и постов, поговорите с ребенком насчет того, чтобы на время удалить аккаунт. Если такой вариант не подходит, научите ребенка, как правильно реагировать на троллинг и оскорбления.



**В этом видеоролике вы увидите, как на практике можно противостоять издевательствам, в том числе и в киберпространстве. Посмотрите его вместе с ребенком.**



**По этой ссылке вы найдете стикеры-антиагрессивки, с помощью которых можно гасить агрессию собеседника или безболезненно выходить из неприятного диалога. Расскажите о них ребенку.**

#### Шаг 4. Подключайте административный ресурс

Если известно, что агрессорами выступают одноклассники / одноклассники, подключайте администрацию учебного заведения и специалистов:

✓ **Реагируйте сразу\*\*.**

«Если такое еще раз повторится, я пойду разбираться» – не ваш случай. Травля - систематичное явление, повторится точно. Не ждите усложнения ситуации.

✓ **Называйте вещи своими именами.**

Не надо начинать с того, что у ребенка не клеятся отношения с одноклассниками, если ребенка обзывают, травят, бьют, портят вещи, смеются над ним и т. д. Говорите прямо: моего ребенка травят!

✓ **Говорите о профилактике во всем классе, а не только о группе детей, которые занимаются травлей.**

Класс точно знает, что травля есть: кто-то занимает активную позицию, а кто-то пассивно наблюдает, потому что боится стать жертвой буллинга.



Воспользуйтесь для этого методическим пособием для педагогов и школьных психологов, а также другими рекомендациями от команды российского проекта «Травли.net» на сайте травлинет.рф.

✓ **Не исключайте возможность перевести ребенка в другой класс или школу.**

Это крайняя, но иногда необходимая мера для защиты вашего ребенка и обеспечения ему комфортных условий для обучения.

✓ **Говорите с родителями обидчиков.**

Встречайтесь на нейтральной территории в присутствии учителей, не надо поджидать их в коридоре или звонить им на работу для разбирательств, это только усугубит ситуацию. Делайте эту сторону вашими союзниками. Объясните, чем вредит буллинг в группе / классе всем детям.

✓ **Подключайте специалистов.**

Например, психологов, которые умеют работать с буллингом.

## ШАГ 5. Если не помогло – смотрим законодательство

1. Привлечение к административной ответственности по статье 5.61. Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях (КоАП РФ). Данная статья предусматривает административную ответственность в виде штрафа за совершение оскорбления с использованием информационно-телекоммуникационных сетей, включая сеть «Интернет».

2. Статьи 150-152 Гражданского кодекса Российской Федерации (ГК РФ) позволяют потерпевшему от кибербуллинга лицу обратиться в суд для возмещения причиненного оскорблением вреда.

3. Наиболее применимой нормой уголовного закона по фактам совершения кибербуллинга является статья 128.1. УК РФ. По данной статье наказываемся клевета, то есть распространение заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство другого лица или подрывающих его репутацию, совершенная публично с использованием информационно-телекоммуникационных сетей, включая сеть «Интернет».

Примером подобного противоправного поведения будет являться создание общедоступной группы в социальной сети, мессенджере, создание паблика, аккаунта, сайта и т.д., в которых размещаются выдуманные утверждения оскорбительного характера, унижающие честь и достоинство потерпевшего.

4. Кибербуллинг, совмещенный с угрозами потерпевшему убийством или причинением тяжкого вреда здоровью, преследуется по статье 119 УК РФ. В этом случае потерпевший должен всерьез опасаться высказанных в отношении него угроз, а не воспринимать их как несостоятельные.

5. Кибербуллинг, выразившийся в склонении жертвы интернет-травли к совершению самоубийства или в доведении до самоубийства, бескомпромиссно наказывается по статьям 110 — 110.1. УК РФ

## Вопросы-ответы

— **Что делать, если неизвестно, кто управляет аккаунтом, с которого идут оскорбления и издевательские посты в адрес жертвы, и он не прекращает преследовать ребенка в интернете?**

— Если «цифровая личность» обидчика не известна, то нужно попытаться ее установить. Помочь в установлении личности обидчика могут и правоохранительные органы за счет наличия у них специальных полномочий. Оскорбление - дело частного обвинения, поэтому пострадавший должен инициировать уголовный процесс самостоятельно, то есть через прямое обращение с заявлением против обидчика в суд. Но уголовное дело может возбудить и прокурор по заявлению лица, пострадавшего от преступления, **при отсутствии у него сведений о лице, совершившем преступление**. Дело, возбужденное прокурором, направляется для производства предварительного следствия.

Соответственно, если обидчик неизвестен и установить его самостоятельно нельзя — можно обратиться в прокуратуру за помощью, что приведет к возбуждению уголовного дела против обидчика.

— **Что делать, если агрессор(ы) известен(ы), но травля продолжается даже после обращения к администрации учебного заведения, школьному психологу и пр.**

— Если агрессоры известны, нужно собрать все имеющиеся доказательства травли вместе (видеозаписи, скриншоты, переписку и др.) и обратиться в правоохранительные органы. Далее с обидчиками и (или) их родителями будет разбираться милиция.

— **Ребенок утверждает, что его страницу в соцсетях взломали и от его имени пишут скабрезности, оскорбления и клевету. Мои действия?**

— Если страница была взломана, то обидчика можно привлечь за взлом по ст. 22.6 КоАП «Несанкционированный доступ к компьютерной информации» (за несанкционированный доступ к информации, хранящейся в компьютерной системе, сети или на машинных носителях, сопровождающийся нарушением системы защиты). Для этого нужно обратиться в правоохранительные органы по месту жительства (место обнаружения правонарушения).

— **Белорусское законодательство предусматривает наказание за интернет-оскорбления?**

— Да, законодательство предусматривает уголовную ответственность для обидчика, но оскорбление — дело частного обвинения, как следствие, возбуждать дело надо самому потерпевшему через обращение в суд. Но



лучше обратиться в правоохранительные органы, чтобы они помогли собрать и правильно зафиксировать все доказательства, требуемые по такой категории дел.

Можно также обратиться в гражданский суд с иском о защите чести, достоинства и деловой репутации, если есть факт распространения сведений, порочащих честь, достоинство и деловую репутацию лица, причем такие сведения заведомо для распространяющего их лица должны быть не соответствующими действительности, т.е. лживыми.

В гражданском процессе можно заявить требование о взыскании с обидчика морального вреда.

**— К ребенку в соцсетях втерлись в доверие и вывели чувствительную информацию, которую обещают разослать всем друзьям, если он не заплатит или не будет выполнять указания. Действия родителя?**

— С точки зрения закона это ближе всего к вымогательству (ст. 208 УК): требование передачи имущества или права на имущество либо совершения каких-либо действий имущественного характера под угрозой применения насилия к потерпевшему или его близким, уничтожения или повреждения их имущества, распространения клеветнических или оглашения иных сведений, которые они желают сохранить в тайне. Ответственность за вымогательство возможна с 14-летнего возраста.

Действие родителя: обращение в правоохранительные органы.

**— Ребенка троллят друзья за нелюбезный случай на уроке физкультуры, в частности, публикуют видео и мемы с его фото, которое успели сделать во время инцидента. Что делать родителям?**

— Если видео и мемы носят оскорбительный характер, то есть возможность привлечения обидчиков к ответственности за оскорбление. Родителям нужно проанализировать контент и обратиться, как минимум, к участковому инспектору за помощью в правовой квалификации ситуации.

**— Парень организовал группу в соцсети, где пользователи оставляют посты с тегом #шлюхипинска со ссылками на профили девушек, которые, по мнению пользователей, легко и быстро меняют парней. За это можно привлечь к ответственности?**

— Да, если хештэг обращен к конкретным девушкам, то это уже оскорбление, так как оскорбление всегда адресно, а неприличная форма тут налицо. Как следствие, можно обращаться за защитой в связи с оскорблением.



## Если ваш ребенок сам выступает агрессором в кибертравле

Для агрессора «игра в сильного» может обернуться в будущем проявлением асоциальных черт личности, проблемами в близких отношениях. Обидчик нуждается в своевременном внимании и помощи.

### Возможно, ваш ребенок киберобидчик, если:

#### ✓ **изменилось поведение\***

- стал груб, дерзок, резок к другим или старается внести негативный настрой в общение в сети, намеренно пишет оскорбительные посты, комментарии и пр.
- стал как-то иначе относиться к посещению общественных мероприятий, школы и / или внеклассных занятий

#### ✓ **изменилось отношение к другим людям / друзьям**

- Перестал говорить с близкими, друзьями и людьми, оказывающими на него положительное влияние
- стал больше общаться с людьми, которые отрицательно на него влияют
- недавно стал посещать интернет-форумы, в которых общение носит негативную окраску

#### ✓ **изменил привычки в отношении интернет-устройств**

- стал больше времени проводить за смартфоном, планшетом, ноутбуком, игровой консолью или компьютером и старается использовать эти устройства не при других людях;
- у него появилось какое-то устройство - например, телефон, - о наличии которого вы раньше не знали, и которое он старается от вас утаить.
- считает травлю в интернете забавной

#### ✓ **другие люди говорят об этом**

- Родители одноклассников вашего ребенка, учителя и другие люди обращались к вам по поводу постов или комментариев вашего ребенка в сети.

#### ✓ **изменил поведение в социальных сетях**

- использует нецензурную лексику часто и не думая
- посещает социальные сети так часто, что это стало мешать его повседневной жизни
- много рассказывает о своих онлайн взаимодействиях с каким-то конкретным человеком и при этом его действия в отношении этого человека чаще имеют негативный настрой.

## Если в киберпространство травля перешла из класса

### Шаг 1. Поговорите правильно

#### Как не надо делать

- **Ругать, кричать, бить\*\*\*.** Так вы подкрепляете у ребенка уверенность в том, что мир состоит из сильных и слабых. И сильный проявляет агрессию к слабому.
- **Стыдить, вызывать чувство вины.** Стыд и страх стыда, вина — одно из уязвимых мест агрессора, которые и толкают их на самоутверждение за счет жертвы.
- **Давить на жалость описанием чувств, страданий жертвы.** Это лишь усиливает презрение к ее беспомощности.

#### Почему в это не хочется вмешиваться родителям?

Дома с ребенком невозможно справиться, как с ним справиться в онлайн?

Я не могу контролировать то, что ребенок делает вне дома.

Не могу повлиять на ребенка, и вообще это не моя проблема.

## ПОСЛЕДСТВИЯ КИБЕРБУЛЛИНГА



**58%**

взрослых были вынуждены вмешаться, чтобы помочь ребенку



**13%**

виртуальных конфликтов переросли в реальные



**7%**

пострадавших получили настолько тяжелую психологическую травму, что длительное время переживали случившееся



**26%**

родителей узнали об инцидентах кибербуллинга намного позже того, как они случились

\*Исследование проведено аналитическим агентством B2B International специально для «Лаборатории Касперского» летом 2014 года. В ходе исследования было опрошено 11135 респондентов – домашних пользователей в возрасте 16+, проживающих в странах Латинской и Северной Америки, Ближнего Востока, Азии, Африки, Европы и России в частности.

© 1997-2015 ЗАО «Лаборатория Касперского»

**KASPERSKY** lab

## Как надо говорить

Опыт безнаказанности, иллюзия своей силы и правоты вредят и самому обидчику. У него могут сформироваться асоциальные черты личности, быть проблемы в близких отношениях. Ему нужна помощь. Попробуйте поговорить спокойно, без лишних эмоций.

- ✓ **Четко назовите то, что происходит: «То, что вы делаете, — это насилие».** Чаще всего для детей это выглядит безобидной игрой или проявлением личной неприязни.
- ✓ **Попросите поставить себя на место жертвы, описывая конкретные действия:** «Вот представь, ты заходишь в онлайн, а у тебя куча личных сообщений со всякими гадостями, на твоей стене размещают твои же фотки с оскорбительными надписями, делают из них фотожабы. И все будто соревнуются в том, чтобы побольнее тебя укусить в комментариях».
- ✓ **Обозначьте отношение к происходящему:** «Это серьезная проблема, причем не только твоя, а всей группы (класса, компании). Есть проблемы, болезни, которыми болеют не люди, а коллективы. Так у вас и произошло. Нужно срочно принимать меры, вам нужна помощь».
- ✓ **Можно посмотреть вместе фильм о травле («Чучело», «Повелитель мух»).** Посочувствуйте переживаниям ребенка, который представил себя жертвой. Покажите пример того, как с этим обходиться — «да, это было бы тяжело».

— Как говорить с родителями пострадавшего ребенка? Они же сами меня травят!

— Не перебивая и не оправдываясь, выслушайте все, что говорят родители пострадавшего. У них сейчас много страха, возмущения и обиды за своего ребенка. Покажите, что вы понимаете серьезность происходящего и готовы участвовать в решении проблемы.

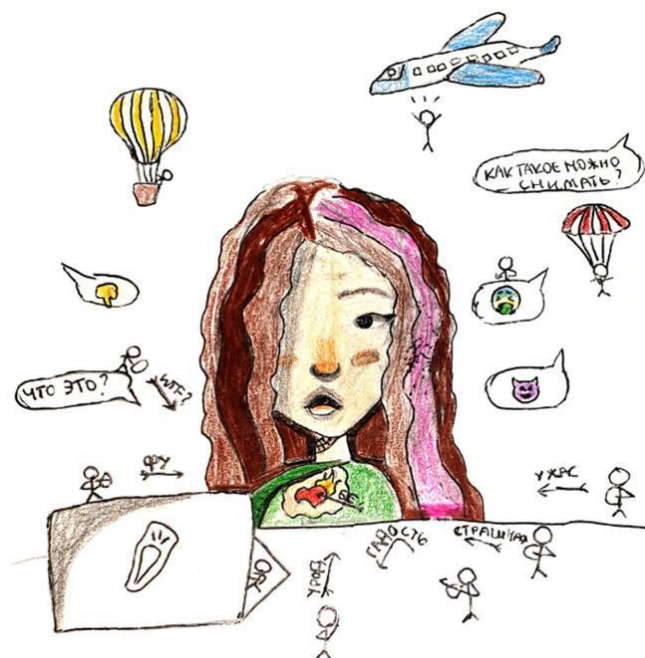


## Шаг 2. Попробуйте организовать работу со всем коллективом

Травля всегда поддерживается коллективом или частью его – общим молчанием или активными действиями, поэтому важно открыто и спокойно работать со всеми.

Назовите явление, попросите представить себя на месте жертвы, скажите, что это недопустимо. Затем можно:

- предложить каждому ребенку оценить в баллах свое участие в травле;
- вместе обсудить и принять новые правила группы, записать их и повесить на видном месте;
- вести ежедневный учет (график, счетчик) позитивных изменений в группе;
- организовывать мероприятия, жизнь группы таким образом, чтобы каждый ее участник мог проявить свои таланты, быть в чем-то полезным и ценным для группы.



Помните, одной беседой проблему не искоренить. Работать нужно планомерно и постоянно.

Если самостоятельно не удастся справиться с проблемой, пригласите стороннего специалиста, который умеет работать с травлей.

Например, к школьным психологам, психологам частной практики, специалистам центров дружественного отношения к подросткам (см. QR-код со ссылкой выше), в группы сопровождения подросткового возраста.

## Шаг 1. Поговорите правильно

### Как не надо делать:

лишать ребенка доступа к интернету, лишать гаджетов и удалять его аккаунты. Это не решит проблему — ребенок вне дома найдет, где и с чего подключиться к Сети (например, интернет-кафе еще никто не отменял) и завести новые аккаунты.

### Как нужно говорить:

- **Выясните причину.**

Спокойно расскажите ребенку, что вы видите, насколько агрессивно он ведет себя в Сети и что это вас очень беспокоит. Расспросите его, откуда взялась ненависть к жертве, что послужило тому причиной. Если изначальной причиной был конфликт, вместе порассуждайте, можно ли ситуацию разругнуть по-другому, более мирным путем. Если ребенок ведет себя агрессивно, «потому что все так делают», поговорите с ним, что быть как все – не лучшая тактика, куда практичнее всегда думать собственным умом. Объясните также, что злые шутки «по приколу» – тоже не идеал юмора, ведь юмор – это когда смешно всем. Подтолкните его к вопросу: разве тебе было бы смешно, обойдись кто-нибудь с тобой так же?

Попросите ребенка посмотреть со стороны на ситуацию и ответить еще на один простой вопрос: в чем смысл твоей агрессии?

**Если вы заметили, что ваш ребенок управляет явно не своим аккаунтом в соцсети и постит там не самый детский контент:**

Объясните ребенку, что это действие с точки зрения закона трактуется как «несанкционированный доступ к компьютерной информации» и уголовно наказуемо. Постарайтесь связаться с владельцем аккаунта, принесите искренние извинения, предложите мирно решить проблему, помогите вернуть управление аккаунтом, удалите неприемлемые посты.

- **Расскажите, что такое цифровая репутация.**

Объясните ребенку, что любые комментарии, посты, видео, фотожабы и пр. остаются в сети навсегда. Расскажите, что в будущем они могут повлиять на решение потенциального работодателя и он лишится работы, о которой, может быть, долго-долго мечтал. Или его недоброжелатель использует их в качестве компромата, чтобы навредить репутации, когда ребенок вырастет и добьется карьерных высот.

- **Напомните об ответственности перед законом.**

Четко доведите до ребенка: человек, которого он сейчас травит и оскорбляет, имеет полное право обратиться в милицию, а это грозит административным, а в некоторых случаях даже уголовным делом.

Предложите вместе просмотреть посты и комментарии, которые были адресованы жертве, и по возможности удалите их.

- **Научите управлять стрессом.** Через онлайн-агрессию ребенок может пытаться облегчить свои переживания, стресс. Попробуйте поговорить о том, что тревожит ребенка. Предложите ему мирные способы выпустить пар — тренировки, турпоходы, уикенд на природе, игры с домашними питомцами и др.

- **Составьте договор об ограничениях в пользовании интернетом и гаджетами.** Договоритесь с ребенком, что вы будете

отслеживать использование компьютера, планшета, смартфона, электронной почты и сервисов для сообщений, по крайней мере — временно. Да, дисциплина может встретить сопротивление, но с другой стороны не стоит забывать, что порой недостаток границ ребенок может расценить как сигнал, что он не заслуживает времени родителей, их заботы и внимания.

## **Шаг 2. Обратитесь к психологу**

Если разговоры по душам не помогают и вам сложно добиться взаимопонимания с ребенком, обратитесь к психологу. Это может быть как школьный психолог, так и сторонний специалист - например, психолог частной практики, сотрудник социальных центров



## В какой бы из ролей ни оказался ваш ребенок, учите его

- **обращаться за помощью, потому что**
  - это не стыдно
  - это не ябедничество
  - это защита своей жизни и здоровья, потому что оскорбления приносят моральный вред
  - с вами, родителями, можно поговорить о любой ситуации и проблеме и вы не будете ругать и наказывать, а всегда постараетесь понять и помочь.
  
- **не быть пассивным наблюдателем**
  - не участвовать в травле и не поддерживать ее
  - не пересылать сообщения или фото, которые могут оскорбить
  - помогать человеку, которого травят. Да, это не значит стать другом, это значит помочь тому, кто нуждается в помощи
  - рассказать о травле тому, кому доверяешь и/или тому, кто может помочь жертве.
  
- **не молчать**
  - иначе неприятная ситуация может длиться долго вместе с тем, кому доверяешь, легче найти выход
  - когда есть с кем поделиться переживаниями, проблема воспринимается не так болезненно.

