

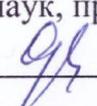
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.  
АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий  
Кафедра социальной педагогики и социальной работы

**УМАНЕЦ АЛИНА ИГОРЕВНА**  
**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**  
Профилактика киберагрессии в старшем подростковом возрасте  
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы «Социальная педагогика»

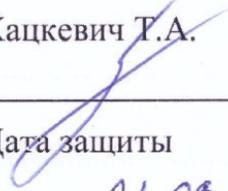
ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой, руководитель  
д. пед. наук, профессор Фурьева Т.В.

  
Руководитель

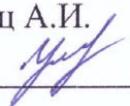
Хацкевич Т.А.

Дата защиты

  
21.06.2023

Обучающийся

Уманец А.И.

  
Оценка Отлично

Красноярск 2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ КИБЕРАГРЕССИИ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ.....	6
1.1 Киберагрессия: понятие и формы проявления.....	6
1.2 Особенности проявления киберагрессии в старшем подростковом возрасте...13	
1.3 Психолого-педагогические условия профилактики киберагрессии в старшем подростковом возрасте.....	19
Вывод по главе 1	
ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КИБЕРАГРЕССИИ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ.....	23
2.1 Диагностика проявлений киберагрессии у старших подростков.....	23
2.2 Программа профилактики киберагрессии в старшем подростковом возрасте.....	32
Вывод по главе 2	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	41
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	43
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	47

## ВВЕДЕНИЕ

Цифровое общество формируется на наших глазах, и интернет становится одним из важнейших факторов социализации. Компьютер, планшет, телефон, любой гаджет имеющий выход в интернет становится посредником между взрослым миром и детьми. Как правило, дети и подростки самостоятельно осваивают цифровые технологии и возможности интернет-пространства, без присмотра взрослых. Многие родители ощущают себя спокойнее, думая, что на их ребенка не повлияет негативная среда улицы, что ребенок не попадет в плохую компанию, и не будет пропадать неизвестно где и с кем. Однако они недооценивают риски интернет-пространства, которое в свою очередь, является для подростков значимой платформой.

Подросток в силу отсутствия опыта не может разглядеть риски, которые встречаются в сети, и оказывается одним из самых незащищённых и уязвимых её пользователей. Сталкиваясь с опасностью в сети, подросток часто не знает, как поступить, к кому обратиться за помощью, и вынужден учиться на собственных ошибках.

В современном мире стремительно развиваются цифровые технологии. Мобильный телефон, компьютер, планшет давно не редкость, и есть практически у каждого. Дети всех возрастов и взрослые являются активными пользователями виртуального пространства. В силу возрастных и психологических особенностей подростки, являющиеся активными пользователями интернет сети, наиболее подвержены рискам. Развитие информационных технологий напрямую влияет на образ жизни и общение подростков во всем мире. Использование цифровых устройств ускоряет и упрощает обмен информацией людей друг с другом, упрощает общение. Преимущества интернет-среды не компенсируют тот факт, что онлайн-среда является удобным местом для деструктивного поведения. В цифровом мире существуют такие риски, как сообщения угрожающего или оскорбительного характера, сплетни, преследования, иначе говоря, киберагрессия.

Киберагрессия отличается от агрессии в реальной жизни и стрессовые последствия могут быть более сильными. Это связано с особенностями интернет-

среды, которая обеспечивает анонимность агрессорам, а круглосуточный доступ к онлайн-публикациям неограничен [26]. Последствия киберагрессии значительно влияют на психологическое и эмоциональное состояние участников. Люди, побывавшие в ситуации киберагрессии, чувствуют повышенное беспокойство, одиночество, отчаяние, трудности в общении и обучении, причем как в роли жертвы, так и в роли агрессора.

Наша выпускная квалификационная работа посвящена разработке программы профилактики киберагрессии в старшем подростковом возрасте. Для разработки и применения достойных и эффективных мер, направленных на профилактику и устранение киберагрессии важно выяснить и понять специфические особенности данного феномена.

В связи с вышесказанным, мы видим необходимость в исследовании особенностей киберагрессии среди подростков и разработки программы профилактики киберагрессии у подростков старшего возраста.

**Цель работы:** разработать и апробировать психолого-педагогические условия профилактики киберагрессии в старшем подростковом возрасте.

**Задачи:**

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по теме исследования.
2. Разработать и провести программу диагностики по изучению проявлений, распространенности и силы эмоциональной реакции подростков на киберагрессию, определить взаимосвязь склонности к киберагрессии и агрессии в старшем подростковом возрасте.
3. Разработать программу профилактики киберагрессии у старших подростков.

**Объект исследования:** процесс профилактики киберагрессии в старшем подростковом возрасте.

**Предмет исследования:** психолого-педагогические условия профилактики киберагрессии в старшем подростковом возрасте.

**Гипотеза исследования:** профилактике киберагрессии в старшем подростковом возрасте будут способствовать психолого-педагогические условия:

- выявление проявлений киберагрессии среди старших подростков;
- организация и проведение занятий в форме дискуссий для осознания сущности и последствий киберагрессии;
- включение старших подростков в социальные акции, направленные на обучение способам противодействия киберагрессии в интернет среде.

**Методы исследования:** теоретический анализ литературы по проблеме исследования, проведение тестирования, анализ результатов.

**База исследования:** Исследование проводилось в городе Красноярске на базе «Средней школы №91» в 8 классе. В исследовании приняли участие 30 подростков.

**Структура работы:** выпускная квалификационная работа состоит из 84 страниц машинопечатного текста, двух глав, введения, заключения, списка литературы, 4 таблицы, 3 рисунка и 10 приложений. В тексте вводной части обосновывается актуальность исследования, ставятся цели и задачи, выделяется объект, предмет и методы, с помощью которых осуществляется весь процесс исследования. В первой главе проведены теоретические основы по изучаемой проблеме. Во второй главе проведено практическое исследование. В заключительной части подведены итоги и сформулированы выводы по выполненной работе.

# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ КИБЕРАГРЕССИИ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

## 1.1 Киберагрессия: понятие и формы проявления

Современные подростки и молодежь, живут в век глобального развития цифровых технологий. Для них цифровое пространство уже не просто инструмент для работы и учебы, а привычная полноценная среда и образ жизни. Развивается новая форма социализации - цифровая социализация, в рамках которой технологии внедряются в различные области человеческой деятельности, включая коммуникационную деятельность подростков. Особое место в жизни подростков занимают социальные сети, они становятся неотъемлемой частью самопрезентации и общения. Конечно, развитие интернет-пространства, в том числе социальных сетей несет большое количество положительных моментов (общение на расстояние, быстрая возможность передачи и получения разной информации), но наравне с ними мы можем наблюдать и появление рисков, например, киберагрессия [28].

Невозможно определить и понять киберагрессию, не ссылаясь на определение офлайн-агрессии. Так, по мнению Л.М. Семенюк, «агрессия - это целенаправленное разрушительное, наступательное поведение, нарушающее нормы и правила сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), причиняющее физический ущерб людям и вызывающее у них психический дискомфорт, отрицательные переживания, состояния страха, напряженности, подавленности» [22].

В случае киберагрессии некоторые черты, упомянутые в определении, теряются или принимают другие формы. В статье Г.У. Солдатовой, Е.И. Рассказовой, С.В. Чигарьковой «Виды киберагрессии: опыт подростков и молодежи» авторы отмечают отличия киберагрессии от агрессии. Одно из отличий киберагрессии, это отсутствие прямого физического воздействия людей друг на друга [26]. В ситуации киберагрессии участники обычно дистанцированы друг от друга и сохраняют свою анонимность. В интернет-среде

существуют практически все виды киберагрессии (вербальная, прямая, косвенная, инструментальная, враждебная), за исключением физической [6].

Большинство ученых акцентируют свое внимание на главных особенностях киберагрессии: безнаказанность, анонимность, непрерывность, отсутствие пространственных границ и невидимость для взрослых [26].

В своей работе мы опирались на наиболее распространённое определение киберагрессии, автором которого является Дороти Григг. Таким образом, «киберагрессия - это намеренный вред, причиняемый посредством использования электронных устройств одному человеку или группе людей вне зависимости от возраста и воспринимаемый как оскорбительный, уничижительный, приносящий ущерб или нежеланный» [26].

Агрессия, присущая человеку на протяжении многих веков ограничивалась параллельно развитию культуры и цивилизации. Подросток проявляет агрессивность достаточно ярко, в силу возрастных и психических особенностей развития. В подростковом возрасте агрессивность может превышать агрессивность взрослых людей [2]. Социализируясь в обществе, подросток осваивает культурные нормы поведения, которые не позволяют ему проявлять отклоняющееся поведение. Л.С. Выготский в своей работе «Проблемы развития психики» отмечает, что в процессе развития человечества возникают и формируются культурные нормы поведения, имеющие возрастные особенности и определяющиеся ситуацией социального развития [11]. Взрослый играет важнейшую роль в формировании правильной модели поведения и представляет собой набор культурных практик, то есть пример поведения. Контекст цифровой социализации характеризуется большим разрывом между родителями и детьми, поэтому не происходит формирование культурных норм в интернете. Таким образом, цифровое пространство как часть социальной ситуации подросткового развития оказывается за пределами обычных механизмов передачи культурного опыта от взрослых к детям, что может определять особенности агрессивного поведения в сети [26].

Изучив подходы зарубежных и отечественных авторов, мы попытались сформулировать свое понятие «киберагрессии». Из него следует, что киберагрессия - это поведение в интернет-пространстве, несущее в себе яркий негативный окрас, комплекс действий направленный на выражение собственного внутреннего конфликта на окружающих, угнетение или подавление их воле.

По мнению К.С. Рунионса, «киберагрессию подростков можно описать через их мотивационные цели и способность к поведенческому самоконтролю. Он предложил четырехстороннюю модель киберагрессии, основанную на двух измерениях – мотивационных целях (инициативных и ответных) и регулятивном контроле (импульсивном и произвольном)» [37].

«Первый фактор – импульсивно-ответная киберагрессия, это ответная реакция на провокации других пользователей интернет-пространства, вызванная негативным эмоциональным состоянием агрессора (ярость).

Второй фактор – произвольно-ответная киберагрессия, предполагает действия, основанные на самоконтроле, призванные компенсировать негативные эмоциональные эффекты, вызванные поведением партнера по интернет-коммуникациям (месть).

Третий фактор – произвольно-инициативная киберагрессия, активные действия, направленные на достижение положительных эффектов в долгосрочных перспективах (вознаграждение).

Четвертый фактор – импульсивно-инициативная киберагрессия, проявление спонтанных действий, осуществляются без внимания к долгосрочным последствиям и определяются положительными эмоциями от текущего агрессивного акта (отдых, развлечение)» [37].

Существуют разные виды киберагрессии, у всех у них своя специфика и особенности проявления. Анализ имеющейся на данный момент психолого-педагогической литературы позволяет выделить такие виды киберагрессии: флейминг, хейтинг, троллинг, киберсталкинг и кибербуллинг.

Флейминг - это разжигание спора, публичные оскорбления и эмоциональный обмен репликами в интернете между участниками в равных

позициях [27]. Он представляет собой спор между собеседниками в интернете, включая публичные оскорбления и эмоциональный обмен. Большинство исследователей отмечают внезапность возникновения флейминга и связывают это с невозможностью сдерживать свои эмоции. Флейминг может выступать как защитная реакция на оскорбление или некорректное поведение другого человека. Флейминг чаще всего можно найти в комментариях к различным онлайн-контентам, и стимулами часто являются продемонстрированные негативные стандарты общения, особенно нецензурная лексика. Г.У. Солдатова, Е.И. Рассказова, С.В. Чигарькова в своей статье «Флейминг как вид киберагрессии: ролевая структура и особенности цифровой социальности» связывают распространённость флейминга с иллюзией отсутствия эмоциональных переживаний собеседника в контексте дистанционного онлайн-взаимодействия.

В качестве отличительной черты флейминга мы хотели бы отметить диалогический характер, определяющий равенство участников в «токсичной» дискуссии. Также стоит выделить ограниченность этого вида киберагрессии во времени. Флейминг может быть очень ярким, но не долговечным [26].

Троллинг, как правило, представляет собой провокационный стиль общения, с использованием оскорбительных выражений и ненормативной лексики. Целью тролля является унижение и раздражение жертвы, заставляя ее перейти на оскорбления и выйти из себя.

Поведение троллинга разнообразно и постоянно развивается. Троллинг кажется неоднозначным явлением и может быть связан как с просоциальной деятельностью (привлечение внимания к проблеме, выявление социальных конфликтов, вызов, призыв к исправлению, обучение), так и с антисоциальной деятельностью (злоупотребление информацией, мошенничество, причинение вреда) по отношению к другим пользователям интернета [26].

Однако троллинг больше рассматривается как разрушительная онлайн-активность. Р.А. Внебрачных определяет троллинг как «процесс размещения на виртуальных коммуникативных ресурсах провокационных сообщений с целью нагнетания конфликтов посредством нарушения правил этического кодекса

интернет-взаимодействия» [9]. Существенной особенностью троллинга является отсутствие диалога, основная цель - привлечь внимание, чтобы сохранить эмоциональную реакцию окружающих на высказывание тролля.

Хейтинг - это проявление ненависти в цифровом пространстве, «направленное против какой-либо группы или лица по признаку их пола, сексуальной ориентации, физических особенностей, расы, этнического происхождения, национальности или вероисповедания» [26]. Обычно причиной хейтинга является сообщение в социальной сети, опубликованная фотография, видеоклип или простой комментарий. Хотя проявление ненависти не является новой разрушительной практикой для человечества, эта форма агрессивного поведения в онлайн-пространстве приобретает беспрецедентную динамику и ежедневно затрагивает широкую аудиторию без возрастных ограничений. Хейтинг представляет особую опасность для массового сознания людей с точки зрения эволюции, поскольку выступает в роли инструмента, подавляющего инаковость в мире [26].

Киберсталкинг представляет собой преследование жертвы через повторяющиеся сообщения или звонки, вызывающие страх, тревогу и раздражение [26]. «Б. Шпицберг и Г. Хаблер предложили четыре критерия для определения киберзапугивания: повторяющиеся действия; вмешательство в личную жизнь жертвы; угроза жертве; угроза социальным контактам жертвы, включая семью, друзей, домашних животных или имущество.» Описывая киберпреследование, авторы отмечают ненавязчивую рассылку знаков внимания, попытки настаивать на личной встрече, непристойные изображения, угрозы, сексуальное домогательство, представление личной информации другим и попытки взломать компьютер жертвы.

Макфарлейн и Босидж в своем исследовании выделили четыре вида киберсталкинга: «мстительные киберсталкеры» (особо агрессивные, использующие самый широкий спектр технических средств для преследования: взлом почты, спам и т.п.); «сквозные киберсталкеры» (активно угрожают, не пытаются установить отношения с жертвой, но хотят причинить ей боль);

«интимные киберсталкеры» (пытаются «завоевать» чувства и/или привлечь внимание, могут быть и бывшими друзьями/партнерами, и незнакомцами); «коллективные киберсталкеры» (группа людей, совместно преследующих жертву) [34].

Кибербуллинг представляет умышленные агрессивные действия, продолжительные по времени, совершаемые одним или несколькими людьми с помощью электронных устройств в отношении жертвы [31]. В науке существует разное мнение исследователей насчет феномена кибербуллинга. Исследователи по-разному трактуют понятие «кибербуллинг». Одни считают, что он является особым видом киберагрессии, другие изучают его как более широкий феномен.

«Феномен кибербуллинга отличается следующими особенностями: агрессивные действия непредсказуемы и неожиданные; эффект систематической травли достигается от одного агрессивного акта; свидетели изолированы друг от друга и от жертвы; стимулирование механизма инверсии в ролевой структуре – агрессор становится жертвой, а жертва – искусным агрессором, свидетели могут стать как жертвами, так и агрессорами; неравенство сил в онлайн-пространстве, определяющееся, различиями в уровне развития цифровой компетентности участников ситуации» [31].

Ситуации буллинга и кибербуллинга рассматриваются исследователями в контексте социального взаимодействия, что предполагает наличие определенных ролей и их влияние на поведение друг друга. Классификация типов участников буллинга была предложена Д. Олвеусом и включает в себя две основные группы – «агрессоры» и «жертвы». Помощники агрессоров и защитники жертв также являются важными участниками ситуации [35].

Дополнительно была выделена группа «хамелеонов», которые могут менять свою роль в буллинге и быть как в роли жертвы, так и преследователя. Исследования подтверждают, что те, кто проявляет агрессию в отношении других, могут иногда стать жертвами травли [36].

Эти факторы не только способствуют дальнейшему развитию ситуации, но также обуславливают глобальную и значимую проблему, которой необходимо

уделить особое внимание в современном обществе. Таким образом, исследования в этой области не только позволяют описывать и классифицировать типы участников кибербуллинга, но и дают возможность разработать эффективные методы предотвращения данного явления.

В настоящее время, в изучении феноменов буллинга и кибербуллинга, все больше внимания уделяется изучению ролей, которые принимают участники конфликтных ситуаций. Речь идет о тех, кто выступает в качестве «помощников агрессора», «защитников жертвы» и «наблюдателей». Особенно актуальной является проблема роли наблюдателей в контексте киберагрессии, так как эта роль осложнена трудностями, связанными с тем, что ситуация находится за пределами прямого наблюдения [18].

Однако, следует отметить, что киберагрессия может охватывать большое количество участников, включая «свидетелей» конфликта в сети. Тем не менее, роль «наблюдателей» является наименее изученной в сравнении с другими ролями, такими как жертвы и агрессоры. Литература указывает на необходимость более глубокого изучения этой ролевой структуры [31].

## **1.2 Особенности проявления киберагрессии в старшем подростковом возрасте**

Цифровизация различных аспектов жизни и деятельности меняет привычные социокультурные практики и требует учета в процессе воспитания. Человек в процессе воспитания и социализации знакомится и овладевает нормами и правилами поведения в социуме. В контексте современного развития общества мы можем говорить о возникновении новой дополнительной социализации — цифровой.

Г.У. Солдатова в своей работе «Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме: изменяющийся ребенок в изменяющемся мире» говорит, о том, что «цифровая социализация — это опосредованный всеми доступными цифровыми технологиями процесс овладения и присвоения человеком социального опыта, приобретаемого в онлайн-контекстах, воспроизводства этого опыта в смешанной офлайн/онлайн-реальности и формирующего его цифровую личность как часть реальной личности» [28].

В современных условиях семья, школа и государство утрачивают свою социальную функцию и без цифровой социализации процесс формирования личности, ее адаптации и интеграции в социальную систему информационного общества сегодня затруднен [28].

Таким образом, перед школой, как одним из ведущих социальных институтов, стоит задача участия в управлении процессами традиционной и цифровой социализации для воспитания здоровой и успешной личности [28].

Для решения данной задачи стоит учитывать особенности изменившейся социальной ситуации развития современного ребёнка. В последнее время происходит постоянное снижение возраста интернет-участников, раннее и массовое овладение высокотехнологичным арсеналом новых культурных средств. Вместе с тем увеличивается времяпровождение ребенка в виртуальном пространстве и в смешанной реальности, которые формируют новую, плохо регламентированную для него среду обитания [28].

В современном мире социальные сети занимают важное место в жизни подростков, ставя перед ними задачу самопрезентации, экспериментирования с собственной идентичностью и реализации потенциала. Благодаря онлайн-контактам подростки значительно расширяют круг своих социальных связей в условиях сетевой открытости и легкой доступности. Эта ситуация, однако, отличается от того, как интернет используют взрослые, что затрудняет создание определенной конфигурации детства онлайн и оставляет меньше возможностей для взрослых играть роль навигаторов в социальной адаптации подростков в онлайн-пространстве. Появляется также цифровой разрыв между поколениями детей и родителей, который снижает значимость фигуры взрослого и ее роли в отношениях между родителями и детьми [30].

В современном мире границы между реальным и виртуальным миром практически размыты. Интернет формирует взгляды нового поколения, а подростки являются активными пользователями во всем мире. Нельзя отрицать, что влияние информационных технологий повлияло и влияет по сей день на развитие подростков. Цифровые технологии значительно меняют течение подросткового возраста и влияют на многие социальные процессы: на обучение и дружбу подростков, на формирование и поддержание социальных связей, на времяпровождение и взаимодействие с обществом в целом [28].

Киберагрессия особенно опасна тем, что из-за анонимности агрессор как правило остается безнаказанным и не чувствует вины, в то время как жертва испытывает тревогу и страх.

В настоящее время среди подростков происходит значительное влияние глобальной цифровизации, в результате которого появляются новые особенности в их поведении. Одной из характеристик старших подростков является излишняя самоуверенность в интернет пространстве и социальных сетях, которая может приводить к различным последствиям, включая столкновения с киберагрессией [23].

Интернет пространство обладает определенной спецификой, что позволяет подросткам чувствовать себя уверенно при общении в социальных сетях, где они

не находятся в прямом контакте с собеседником. Чувство безнаказанности, возможность свободно выражать свои мысли и эмоции может привести к необдуманным поступкам и привлечь внимание киберагрессоров.

Подростки, имеющие пониженную социальную активность в реальной жизни, также становятся более уязвимыми к киберагрессии. Интернет пространство, в отличие от реального мира, существует без привязки к конкретному месту и времени, что позволяет общаться с любыми людьми в любое время. Однако, этот вид общения не способствует укреплению социального круга и может негативно сказаться на психологическом состоянии подростка [6].

Клиповое мышление также является одной из особенностей, которые можно выделить у современных подростков. Они склонны к быстрому восприятию информации и кратковременному запоминанию ее элементов, в результате чего происходит обесценивание информации. Более того, клиповое мышление может привести к поверхностному отношению к источникам информации, что может негативно сказаться на подростковом понимании сущности проблем и конфликтов в интернет пространстве [23].

Таким образом, глобальная цифровизация оказывает серьезное влияние на поведение и развитие личности подростков. Излишняя самоуверенность, пониженная социальная активность, клиповое мышление и обесценивание информации - это особенности, которые требуют дополнительного внимания и исследования.

Спусковым крючком для флейминга часто является разница во взглядах на проблему и представляет собой «спор ради спора». Поводом могут стать неудачные шутки, неаргументированная критика и насмешки. Подростки в силу своих психологических особенностей достаточно часто встречаются с ситуациями флейминга. О нем легко рассказать, поскольку он мало связан с чувством вины и стыда, его легко распознать, потому что он не так социально порицаем [27].

Троллинг достаточно распространенное явление среди подростков. В некотором роде, можно утверждать, что троллинговое поведение свойственно подросткам и они наиболее часто с ним встречаются [7]. «Тролли могут

стремиться разозлить участников общения, но их целью также может быть унижение конкретного человека. В этом случае троллинг может превратиться в целенаправленную травлю, или буллинг».

Хейтинг проявляется как открытое проявление ненависти к собеседнику. Агрессоры используют ненормативную лексику, разговорные и ругательные слова, часто угрожают собеседнику. Данные особенности присущи подросткам, и поэтому они часто встречаются с данным видом киберагрессии. По продолжительности хейтинг может быть, как спонтанным и одноразовым, так и регулярным и представлять полное преследование конкретного человека или целого сообщества [26].

По сравнению с другими видами киберагрессии, киберсталкинг не распространён среди подростков. Однако мы можем утверждать о том, что подростки в силу возрастных особенностей, готовы встречаться лично с онлайн-знакомыми и делиться личной информацией, особенно это касается замкнутых, необщительных подростков, которые пытаются найти поддержку. В связи с высоким доверием и открытостью ко встречам с онлайн-незнакомцами подростков киберсталкинг как форма агрессии вызывает особое беспокойство. При этом осознание опасности и возможных последствий, появляется только по мере взросления [26].

Развитие информационных технологий, а также распространение социальных сетей, как способа коммуникации подростков привело к распространению кибербуллинга. Благодаря ограниченной интернет-среде агрессор чувствует себя менее уязвимым и не чувствует ответственность за свои действия. Проанализировав исследования наших соотечественников, мы можем утверждать, что подростки достаточно часто попадают в ситуации кибербуллинга и выступают в нем в разных ролях [24].

Баранов А.А., Рожина С.В. в своей статье «Психологический анализ причин подросткового кибербуллинга» выделяют причины кибербуллинга.

Стремление к превосходству является фундаментальным законом человеческой жизни, оно может принимать как деструктивное, так и

конструктивное направление. Деструктивное направление проявляется у людей, борющихся за превосходство эгоистичным поведением и способами.

Комплекс неполноценности характеризуется нарушением психологических и эмоциональных ощущений человека. Кибербуллинг обеспечивает компенсацию собственной неполноценности, помогает создать «идеальный» виртуальный образ и самоутвердиться за счет другого [3].

Э. Пиблз (E. Peebles), Г. Штеффген (G. Steffgen), К. Варьяс (K. Varjas) проанализировали причины и мотивы киберагрессии школьников.

Большинство подростков сталкиваются с проблемой киберагрессии, когда они становятся жертвами издевательств со стороны своих сверстников в сети. Частым распространенным мотивом является «мотивация мести». Подростки, ранее столкнувшиеся с издевательствами, могут искать способы отомстить, вместо того, чтобы найти более конструктивное решение проблемы. Кроме того, зависть также может стать причиной онлайн-травли. Подростки могут почувствовать зависть к своим сверстникам из-за их успехов в жизни или в социальных сетях, и начать издеваться над ними в интернете. Важно понимать, что киберагрессия может иметь серьезные последствия для душевного здоровья жертвы, и в некоторых случаях даже привести к самоубийству. Поэтому необходимо обсуждать эту проблему с подростками и обучать их эмоциональной грамотности и уважению к другим людям в сети.

Некоторые агрессоры действуют, исходя из желания разнообразить свое свободное время в отсутствие хобби и интересов, их мотивом являются «скука и поиск развлечения».

Такая причина, как «давление сверстников», может побуждать подростков к использованию онлайн-травли, потому что они стремятся соответствовать мнению группы друзей, выступающих для них в качестве авторитета.

Мотивация, основанная на представлении подростков о том, что все хотя бы раз применяли издевательства по отношению к другим («участие каждого»), и «чувство безопасности» формируют у агрессоров уверенность, что их действия допустимы и останутся безнаказанными.

Выделяют причины, связанные с проблемами в семейных взаимоотношениях. Сюда можно отнести нехватку внимания со стороны родителей; отсутствие рамок дозволенного на поведение ребенка; жесткая дисциплина [3].

Наблюдение за киберагрессией создает негативную психодинамику у свидетелей. Выделяют разные причины такой динамики: необходимость выбора между фигурами сильного и слабого, как правило, в пользу первой; повторение групповых моделей поведения, а не выработка индивидуальных траекторий; ослабление чувства сострадания по причине как частоты таких ситуаций, так и по причине отсутствия непосредственного наблюдения за реакцией жертвы; блокирование механизмов восприятия многообразия как нормы. Свидетели киберагрессии в силу своего равнодушия и молчаливого согласия – главные союзники агрессора, на них также оказывается значительное негативное психологическое воздействие.

В заключение хочется сказать, что особое внимание необходимо уделить проблеме киберагрессии, так как она может стать серьезной угрозой психологическому и социальному благополучию подростка. Изучение особенностей проявления различных видов киберагрессии должно тесно перекликаться с кибербезопасностью. Поскольку главный риск киберагрессии заключается в том, что агрессия всегда имеет последствия в реальной жизни подростков, так как усиливает их неуверенность в себе, способствует снижению самооценки, приводит к апатии, депрессии, одиночеству и даже попыткам суицида.

### **1.3. Психолого-педагогические условия профилактики киберагрессии в старшем подростковом возрасте**

Профилактика киберагрессии в старшем подростковом возрасте имеет важное значение для формирования здоровой и стабильной психической и эмоциональной сферы подростков. Для этого необходимы психолого-педагогические условия, которые помогут подросткам развивать эмпатию, уважительное отношение к окружающим и понимание негативных последствий своих действий в киберпространстве [20].

Первое условие – это создание безопасного пространства для общения. Взрослые должны контролировать доступ подростков к социальным сетям и ограничивать время их пребывания в интернете. Подросткам стоит напоминать о необходимости общаться только с реальными друзьями, избегать общения с незнакомыми людьми и не давать свои личные данные.

Второе условие – это формирование навыков позитивной коммуникации. В школах и семьях нужно активно развивать навыки общения и уважительного отношения к окружающим. Подросткам нужно научиться конструктивной критике, уважительному выражению своих мыслей и чувств без оскорблений и обидных высказываний.

Третье условие – это развитие эмпатии и социальной компетентности. Подросткам нужно научиться понимать чувства и переживания других людей, быть открытыми для диалога и готовыми помочь, если это необходимо. Такие навыки отношений помогут подросткам избегать конфликтных ситуаций и находить конструктивные решения при возникновении проблем.

Четвертое условие – это регулярное обучение вопросам безопасности в сети. Подростки должны знать, как защитить свои данные, как искать информацию в интернете, как использовать социальные сети без вреда для своего здоровья и психического состояния.

Конечно, невозможно полностью избежать конфликтов и неудач в киберпространстве. Но правильная профилактика киберагрессии позволит подросткам укрепить свою психическую устойчивость и уверенность в себе, а

также научит их быть ответственными и заботливыми в отношениях со своими сверстниками [20].

В течение длительного времени возникали и устанавливались нормы, правила и формы поведения, предназначенные для обеспечения гармоничной жизни множества людей. Однако этот процесс был длительным. В современной эпохе интернет стал новой сферой коммуникации, в которой не всегда применяются установленные многовековым опытом правила поведения. Различные проявления, свойственные человеку, в частности присущая ему агрессивность, веками ограничивались и очеловечивались параллельно с развитием культуры и цивилизации [26].

Информирование - это наиболее распространенный способ психопрофилактической работы, который выражается в форме лекций, бесед, распространения специальной литературы или видеофильмов. Суть подхода заключается в попытке повлиять на когнитивные процессы личности с целью повышения его способности принимать конструктивные решения. Для этого обычно широко используется информация, подтвержденная статистическими данными.

Беседа один из психолого-педагогических методов устного получения сведений от интересующего исследователя человека/группы путем ведения с ним тематически направленного разговора. Профилактическая беседа является одним из основных способов работы социального педагога и педагога-психолога. В любой форме беседа представляет собой обмен репликами. Они могут носить как повествовательный, так и вопросительный характер. Реплики исследователя направляют разговор, определяют его стратегию, а реплики респондента поставляют искомую информацию. Таким образом профилактика киберагрессии, невозможна без использования этого метода. Он позволяет рассказать подросткам о возможных рисках, способах преодоления ситуаций онлайн-агрессии и выслушать их отношения к данной проблеме [12].

Ведущая деятельность в подростковом возрасте – интимно-личностное общение, поэтому процесс профилактики необходимо выстраивать через

коммуникацию подростков. Возрастное новообразование у подростков – чувство взрослости. Давая возможность подросткам высказать свою позицию, прислушиваясь к мнению других, педагог создаст условия для самореализации школьников.

Дебаты являются действенным методом профилактики киберагрессии, прежде всего потому, что дают возможность подросткам высказать свою точку зрения. Они направлены на формирование умения у обучающихся рассматривать проблемы неоднозначно и с разных сторон. В процессе дебатов подростки обмениваются мнениями и убеждениями, анализируют конкретные ситуации. В процессе обмена мнениями и убеждениями дебаты позволяют сформировать новый взгляд, позицию, отношение к каким-либо явлениям и процессам, людям, развивать навыки межличностного и межгруппового взаимодействия, обеспечить обратную связь. Дебаты высокоэффективны для закрепления сведений, осмысления проблемы и формирования ценностных ориентаций. Дебаты, как средство профилактики киберагрессии помогает подросткам задуматься, что злые комментарии, издевки и шутки в виртуальной среде влияют на нас в реальной жизни. Таким образом, мы можем предупредить участие подростков в киберагрессии в роли «агрессора».

Социальная акция как средство профилактики киберагрессии - одна из новых форм психолого-педагогического сопровождения, с помощью которой можно создать условия для совместного сотрудничества всех участников образовательного процесса. С помощью акции можно быстро, емко ненавязчиво донести до большого количества людей нужную идею, привлечь внимание к проблеме. Основная цель социальной акции – транслировать позитивные взгляды и ненавязчиво задавать ориентиры. Она создаёт общий настрой, доминирующее эмоциональное состояние, сближает людей, заряжает положительными эмоциями, а также служит способом закрепления пройденной информации. В ходе создания акции участвует группа обучающихся, которые должны договориться и распределить обязанности между собой.

Профилактическая работа может проводиться учителем, или педагогом-психологом с помощью разных методов. В настоящее время есть необходимость создания профилактических мероприятий, которые бы учили социализации в сети, и помогали предотвратить возможные риски. Формирование цифровой компетентности школьников и расширение возможностей полезного, критичного, ответственного и безопасного использования интернета послужило бы профилактикой киберагрессии [20].

### **ВЫВОД ПО ГЛАВЕ 1**

Подводя итоги первой главы, мы рассмотрели теоретические аспекты киберагрессии и условия ее профилактики в старшем подростковом возрасте. Также мы узнали, что рассмотрение понятия киберагрессии, без опоры на понятие агрессии невозможно. Весомый вклад в изучении агрессии и киберагрессии внесли разные отечественные и зарубежные психологи, такие как: (Д. Григг А.А. Реан, Л.С. Выготский, Г.У. Солдатова, Т.А. Нестик, Е.И. Рассказова и др.).

В нашей работе мы будем опираться на наиболее распространённое определение Дороти Григг, киберагрессия - это намеренный вред, причиняемый посредством использования электронных устройств одному человеку или группе людей вне зависимости от возраста и воспринимаемый как оскорбительный, уничижительный, приносящий ущерб или нежеланный.

Также мы рассмотрели особенности проявления киберагрессии в старшем подростковом возрасте, описали виды и различия. Анализ психолого-педагогических условий профилактики киберагрессии у подростков показал о необходимости создания профилактических мероприятий, которые бы учили социализации в сети, и помогали предотвратить возможные риски.

Киберагрессия становится в наше время новым трендом. Его формы, стремительно нарастают и не контролируются. Все его негативные последствия требуют формирования эффективных способов профилактики агрессивного поведения в виртуальной среде.

## **ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КИБЕРАГРЕССИИ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

### **2.1. Диагностика проявлений киберагрессии у старших подростков**

Наша программа диагностики направлена на изучение особенностей киберагрессии, а также выявление взаимосвязи между киберагрессией и агрессией в старшем подростковом возрасте. Анализ литературы показал, что проблемы деструктивного поведения в цифровом пространстве в настоящее время слабо разработаны и требуют целостного и разностороннего изучения. В научной литературе на данный момент мало обобщающих работ, описывающих различные аспекты феномена киберагрессии и его специфическое проявление в социальных сетях. В своей работе мы опирались на работы Солдатовой Галины Уртанбековны, Рассказовой Елены Игоревны, Чигарьковой Светланы Вячеславовны [26].

Мы разработали программу диагностики, опираясь на исследование, описанное в статье Г.У. Солдатовой, Е.И. Рассказовой, С.В. Чигарьковой - «Виды киберагрессии: опыт подростков и молодежи».

Цель диагностической работы: изучить проявления, распространенность и эмоциональную реакцию подростков на киберагрессию, определить взаимосвязь склонности к киберагрессии и агрессии в старшем подростковом возрасте.

Задачи:

1. Провести диагностическое исследование на изучение проявления, распространенности и эмоциональной реакции старших подростков на киберагрессию;
2. Определить взаимосвязь склонности к киберагрессии и агрессии в старшем подростковом возрасте.
3. Проанализировать и интерпретировать результаты экспериментальной работы.

Целевая группа: обучающиеся 8-го класса (13-14 лет)

Наша программа диагностики включает в себя Опросник «Типология киберагрессии» англоязычный опросник Cyber-aggression typology questionnaire (SATQ) (К.С. Рунионс) (Приложение А). С помощью опросника можно изучить проявления киберагрессии у старших подростков.

Интервью из «Опросника киберагрессии для подростков» (Г.У. Солдатова, Е.И. Рассказова, С.В. Чигарькова) (Приложение Б).

В интервью подросткам предъявлялся набор из пяти ситуаций, в которой было описание определенной ситуации с каждым видом киберагрессии: флейминг, хейтинг, троллинг, киберсталкинг и кибербуллинг. После ознакомления с каждой ситуацией подросток отвечал на ряд вопросов:

- «Были ли Вы на месте кого-то из участников подобной ситуации?» (выбор конкретной роли или нескольких ролей в каждой ситуации);
- «Насколько сильно Вы бы расстроились, если бы попали в подобную ситуацию» (ответы по 5-балльной шкале от «очень сильно» до «совершенно нет»).

Цель данного метода в нашем исследовании заключается в выявление проявлений киберагрессии, распространенности различных видов киберагрессии среди подростков и силы их эмоционального переживания. Следует отметить, что при работе со старшими подростками данный формат методик подходит лучше всего. Связано это с тем, что данный метод позволяет снизить уровень социальной желательности и воссоздать определенный социальный контекст, что позволяет более полно исследовать феномен киберагрессии.

Опросник уровня агрессивности Басса – Перри (Приложение В) и статистическая методика коэффициент ранговой корреляции Спирмена используются для выявления взаимосвязи между киберагрессией и агрессией.

Этапы исследования:

1. Проведение тестирования на изучение проявления киберагрессии;
2. Проведение интервью для оценки выявления распространенности киберагрессии среди подростков и силы их эмоционального переживания;

3. Анализ и интерпретация результатов;
4. Проведение тестирования на изучения уровня агрессивности подростков;
5. Определение взаимосвязи между киберагрессией и агрессией с помощью статистической методики коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Диагностическая работа по изучению проявлений, распространенности, эмоциональной реакции к киберагрессии и взаимосвязи между киберагрессией и агрессией в подростковом возрасте проводилась в период с октября по декабрь 2022 года на базе МБОУ СШ №91 г. Красноярск. В исследовании принимали участие обучающиеся школы в возрасте 13-14 лет (8 класс). Общее количество подростков, принимающих участие в исследовании 30 человек.

В рамках нашего исследования мы измеряли показатель проявления киберагрессии, с помощью опросника «Типология киберагрессии».

Для интерпретации результатов, мы выделили уровни: высокий, средний, низкий.

Таблица 1 - Описание уровней киберагрессии

Уровень	Баллы	Описание
Высокий	23-50	Яркое проявление киберагрессии в сети, социальная отстраненность.
Средний	51-74	Отсутствие ярких проявлений киберагрессии в сети, редкие перепалки в комментариях.
Низкий	75-92	Отсутствие конфликтных ситуаций в онлайн пространстве.

Анализ полученных данных показал, что наиболее распространенными являются средний (43,3%) и низкий уровень (53,3%) соответственно, высокий уровень в рамках исследования практически не встречался, его доля составила 3,3%. Таким образом мы можем сделать вывод, что подростки редко являются «агрессорами».

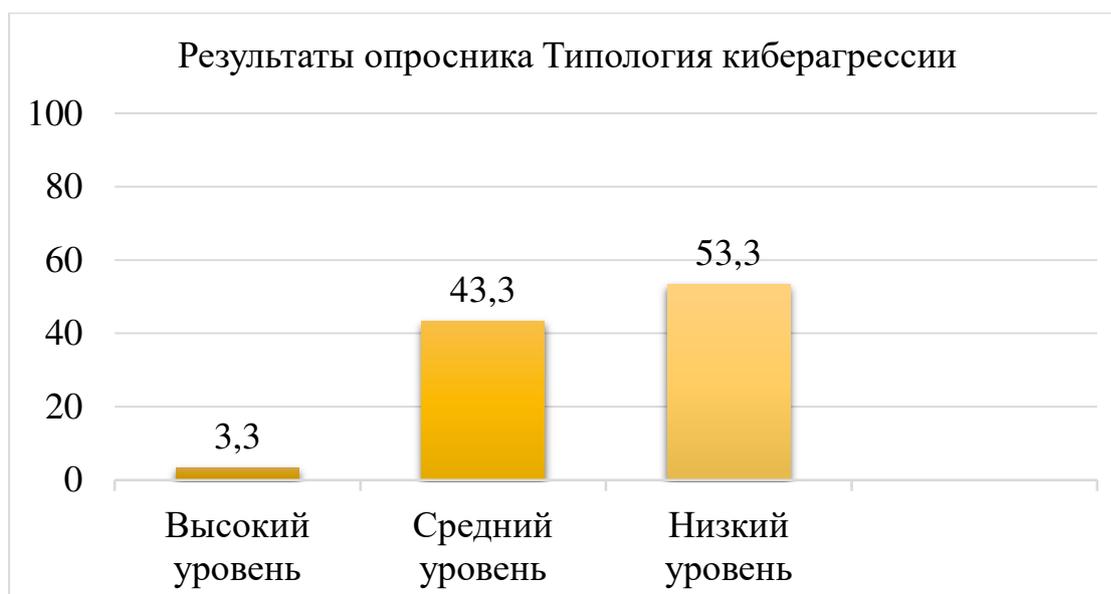


Рисунок 1 - Результаты опросника «Типология киберагрессии»

С помощью интервью получилось выделить следующие данные: большинство подростков являются не прямыми участниками, а наблюдателями киберагрессии. Сравнительный анализ показал, что киберагрессия достаточно распространена среди подростков, большинство так или иначе сталкивались с ней в разных ролях, она несет негативные эмоциональные реакции, а значит имеет влияние на психологическое состояние подростков.

Проанализировав распространенность разных видов киберагрессии, мы выяснили, что большинство подростков (88 %) в той или иной роли, чаще как наблюдатели сталкиваются хотя бы с одним из рассматриваемых видов киберагрессии.



Рисунок 2 - Распространённость разных видов киберагрессии

Лишь 10% (3 человека) не сталкивались с киберагрессией в сети. С ситуацией флейминга встречались 16% (5 человек). С троллингом столкнулись 23% (7 человек). Хейтинг оказался наиболее распространённым видом киберагрессии, с которым столкнулись 33% подростков (10 человек). С ситуациями киберсталкинга сталкивались 10% (3 человека). Кибербуллинг по нашему исследованию оказался наименее распространённым видом киберагрессии, с ним сталкивались лишь 3% (1 человек). Со всеми видами киберагрессии встречались 3% (1 человек). Таким образом, мы можем говорить о высокой распространённости агрессии в онлайн-среде.

Рассмотрим какие эмоциональные реакции вызывают у подростков разные виды киберагрессии.

Таблица 2 - Эмоциональная реакция подростков на разные виды киберагрессии, ответы на вопрос: «Насколько сильно расстроился бы, если бы попал в ситуацию (вид киберагрессии) в роли «жертвы», %

Вид онлайн-агрессии	Эмоциональная реакция				
	Очень сильно	Сильно	Немного	Совершенно нет	Затрудняюсь ответить
Флейминг	3	10	23	50	13
Троллинг	13	20	33	23	10

Хейтинг	3	6	26	40	23
Киберсталкинг	6	10	13	50	20
Кибербуллинг	33	23	13	13	16

Трудно сказать, что флейминг сильно травмирует подростков – в половине случаев подростки не расстроились бы, попав в ситуацию флейминга даже в роли жертвы. Тем не менее, 23% чувствуют себя немного обиженными, а 10% подростков сильно переживают.

Троллинг вызвал наиболее сильную эмоциональную реакцию, чем флейминг. Сильно расстроились бы 20% и очень сильно 13% подростков попав в положение «жертвы» троллинга.

Хейтинг менее эмоционально значим, чем троллинг. Тем не менее, есть те, кто сильно или очень сильно переживает такую ситуацию среди подростков.

Киберсталкинг вызвал очень сильную эмоциональную реакцию у 6%. Половина подростков утверждают, что их не задела бы ситуация киберсталкинга, даже если бы они были в роли жертвы.

Большая часть подростков очень боится попасть в ситуацию кибербуллинга, именно этот вид киберагрессии вызывает наиболее негативную эмоциональную реакцию.

Именно старшие подростки находятся в зоне риска по интенсивности столкновения с киберагрессией. Многие подростки сталкивались с несколькими видами киберагрессии. Чаще всего с флеймингом, троллингом и хейтингом, немного реже – с кибербуллингом и киберсталкингом.

Для выявления взаимосвязи между киберагрессией и агрессией, мы оценили уровень агрессивности подростков. Агрессивность оценивалась с помощью опросника Басса-Перри. Для интерпретации результатов, мы выделили и описали уровни.

Таблица 3 - Описание уровней агрессивности

Уровень	Баллы	Описание
Высокий	81-120	Агрессия выступает доминирующей формой поведения личности, что выражается в частых конфликтах с

		окружающими. Социальная изоляция в группе сверстников не воспринимается как лично значимая. Стремление к самоутверждению достигается посредством унижения окружающих.
Средний	41-80	Агрессия выступает как протест на неудовлетворенность низким социальным статусом. В ценностных ориентациях преобладает стремление занять лидирующее положение в группе, для достижения чего используются деструктивные формы поведения.
Низкий	21-40	Ситуативные проявления агрессивного поведения выступают как защитная реакция на неадекватный социальный статус. В направленности личности преобладают установки на социально одобряемые ценности.

Обратимся к результатам опросника агрессивности Басса-Перри. Он был проведен нами для получения данных, которые помогли бы выявить взаимосвязь киберагрессии и агрессии.

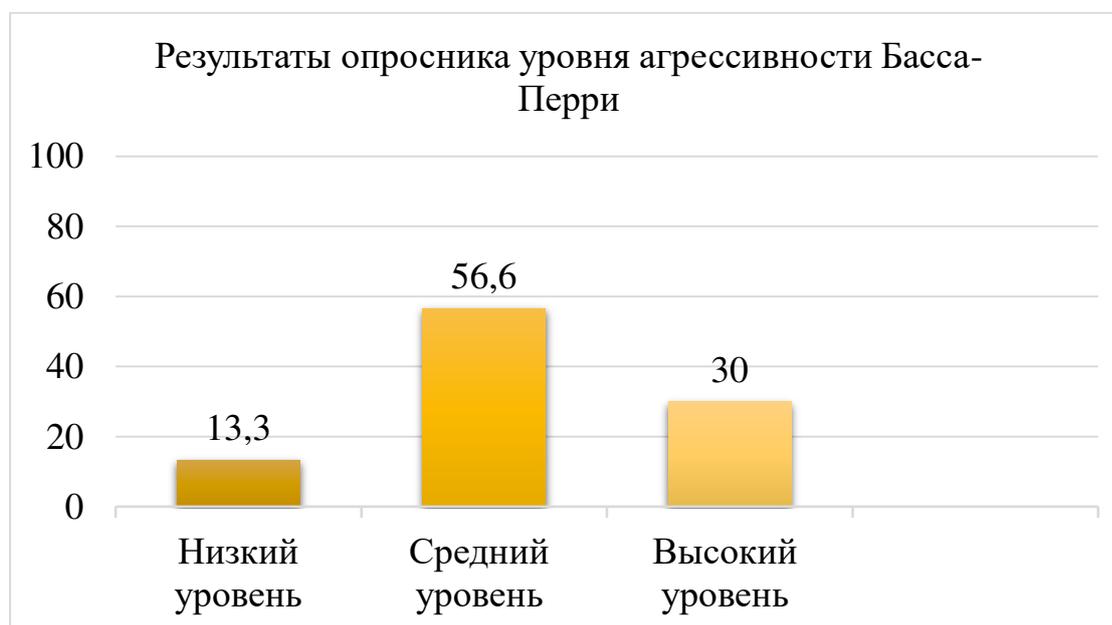


Рисунок 3 - Результаты опросника агрессивности Басса-Перри

У большинства подростков (56,6%) средний уровень проявления агрессии. У 30% подростков высокий уровень; 13,3% низкий уровень.

Для расчёта взаимосвязи между киберагрессией и агрессией мы использовали статистическую методику коэффициент ранговой корреляции

Спирмена. Мы предположили, что у подростков, которые находятся в роли наблюдателя киберагрессии проявляются признаки агрессии в реальной жизни.

После исследования всех составляющих двух процессов мы выявляем наличие связи между киберагрессией и агрессией.

Постановка исследовательского вопроса: Существует ли связь между киберагрессией и агрессией в подростковом возрасте?

Экспериментальные данные получены в количественных показателях, следовательно, необходимо применить статистическую методику коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Выдвигаем гипотезы исследования:

H<sub>0</sub> – достоверной связи между исследуемыми компонентами не обнаружено

H<sub>1</sub> – существует достоверная связь между исследуемыми компонентами

Проведения вычислительных операций в программе Excel.

- 1) Вводим данные результатов двух процессов киберагрессии и агрессии (Приложение Е);
- 2) С помощью формулы =РАНГ.СР(B2;\$B\$2:\$B\$31;0) рассчитываем ранг для каждого ученика;
- 3) С помощью формулы =КОРРЕЛ(D2:D31;E2:E31) рассчитываем коэффициент ранговой корреляции Спирмена; Ранговая корреляция Спирмена равна -0,206105251, что указывает на отрицательную корреляцию между киберагрессией и агрессией.
- 4) Полученное значение сравниваем с критическим значением

Связь достоверна, если  $r_{s \text{ эмп}} > r_{s 0,05}$  и тем более достоверна, если  $r_{s \text{ эмп}} > r_{s 0,01}$ .

$$r_{s \text{ эмп}} = 0,36 \text{ при } p=0,05$$

$$r_{s \text{ эмп}} = 0,47 \text{ при } p=0,01$$

Если  $Tr. \geq T \text{ крит.}$ , то принимаем H<sub>1</sub> и отвергаем H<sub>0</sub>.

Если  $Tr \text{ эмп.} < T \text{ крит.}$ , то принимаем H<sub>0</sub> и отвергаем H<sub>1</sub>.

$$-0,206105251 < 0,36$$

$$-0,206105251 < 0,47, \text{ следовательно, принимаем H}_0 \text{ и отвергаем H}_1.$$

Вывод: корреляционная связь между киберагрессией и агрессией не обнаружена.

На основе проведенного нами исследования, можно сделать вывод, что подростки чаще встречаются с проявлениями киберагрессии в сети в роли наблюдателей, а не «агрессоров». Большинство подростков имеют опыт столкновения с разными видами киберагрессии, чаще всего с флеймингом, троллингом и хейтингом, несколько реже – с кибербуллингом и киберсталкингом. Наименее эмоционально значимой оказалась ситуация хейтинга, чуть больше расстраиваются из-за флейминга. Троллинг вызывает сильные переживания у подростков, но наиболее негативную эмоциональную реакцию вызвал кибербуллинг.

Сравнительный анализ показал отсутствие прямой взаимосвязи между киберагрессией и агрессией в подростковом возрасте.

Киберагрессия, как вид деструктивного поведения стремительно распространяется, и всё большая часть подростков встречается с ней в качестве наблюдателя. Нам важно, чтобы подростки не стали в дальнейшем участниками киберагрессии и знали, как себя вести в таких ситуациях.

Результаты, полученные в нашем исследовании, указывают на необходимость дифференцированного подхода к профилактике киберагрессии подростков, учитывающего возрастные особенности проявлений агрессии в интернет-пространстве.

## **2.2. Программа профилактики киберагрессии в старшем подростковом возрасте**

С опорой на результаты констатирующего эксперимента нами была разработана программа профилактики киберагрессии обучающихся 8 класса «Безопасность в сети интернет», были определены наиболее эффективные формы работы, а также объем предстоящих занятий, была разработана структура планируемых мероприятий.

Киберагрессия не всегда ограничивается лишь интернет сетью, как правило интернет становится лишь удобным местом проявления агрессии, но более публичным, отражающим, и поэтому усиливающим, негативность ситуации и в онлайн, и в реальной жизни.

### **Пояснительная записка**

Цифровой мир сегодня является неотъемлемой частью жизни многих граждан России, а для российских подростков важным фактором социализации и личностного развития. Интернет становится пространством не только новых возможностей, но и рисков, которые обычно связаны с различными типами деструктивного поведения в сети. Высокие темпы цифровизации и особенности цифрового пространства, в связи с недостаточным уровнем цифровой грамотности и возрастно-психологическими особенностями подростков делают их наиболее уязвимыми к опасностям и угрозам деструктивного поведения в интернете.

Большинство подростков являются не прямыми участниками, а наблюдателями киберагрессии. Анализ показал, что киберагрессия достаточно распространена среди подростков, большинство так или иначе сталкивались с ней в разных ролях, она несет негативные эмоциональные реакции, а значит имеет влияние на психологическое состояние подростков. Нам важно, чтобы подростки не стали в дальнейшем участниками киберагрессии и знали, как себя вести себя в таких ситуациях.

Программа профилактики киберагрессии составлена для обучающихся 8 класса.

Программа включает в себя 9 занятий, продолжительностью 60 минут. Занятия проводятся 1 - 2 раза в неделю. Всего 11 часов. Ее целевой аудиторией являются подростки 13-14 лет.

Программа была апробирована на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №91 города Красноярск Красноярского края с 13.03.2023 по 10.05.2023 года. Ее реализация осуществлялась в форме факультатива и в рамках внеурочной деятельности.

В нашей программе ведется комплексное психолого-педагогическое сопровождение обучающихся по профилактике киберагрессии у старших подростков. С помощью практических заданий происходит формирование осознанного отношения к безопасному поведению в сети.

Программа включает в себя занятия, посвященные обучению безопасного поведения в сети, а также цикл дебатов, призванных поэтапно формировать у подростков установку, что киберагрессия опасна и влияет на нас в реальной жизни.

Цель программы: осмысление обучающимися проблемы киберагрессии посредством дебатов и создание творческих продуктов, посвященных теме киберагрессии.

Задачи программы:

1. Обучение основным правилам поведения в сети;
2. Развитие навыков управления своим эмоциональным состоянием;
3. Осознание проблемы киберагрессии.

Формы реализации программы: групповая

Основные методы и приемы:

Беседа активный, побуждающий метод, в котором, педагог путем постановки продуманной системы вопросов, подводит обучающихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение ими уже изученного.

Лекция монологический метод, лекции ведутся от одного лица, с целью разъяснить обучающимся определенные нравственные понятия.

Метод мозговой штурм используется для стимуляции высказывания обучающихся по теме или вопросу.

Социально-психологический тренинг активный групповой метод, направленный на усовершенствование и развитие установок, навыков и знаний межличностного общения, средство развития компетентности в общении.

Социально-психологическая акция, направлена на организацию специальной деятельности, имеющей цель привлечь внимание к определенной проблеме, желательному способу деятельности, решению проблематики и т.д.

Дебаты — это способ организации совместной деятельности обучающихся с целью решить групповые задачи или воздействовать на мнения и установки участников в процессе обучения.

Ожидаемые результаты:

1. Сформированы навыки безопасного поведения в сети.
2. Развита навыки управления эмоциональным состоянием (знают безопасные способы управления агрессией).
3. Обучены способам целенаправленного поведения внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов в онлайн и офлайн жизни.
4. Осознают проблему киберагрессии, понимают ее влияние на реальную жизнь.

Принципы работы:

1. Принцип индивидуального и личностно-ориентированного подхода.
2. Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей.
3. Принцип возрастания сложности.
4. Принцип учета объема и степени разнообразия материала.
5. Принцип обратной связи.
6. Принцип взаимодействия.

Требования к подготовке реализующего педагога: знание возрастных особенностей старших подростков, владение коммуникативными навыками и организаторскими способностями.

Общая структура занятия включает следующие разделы:

1. Введение и «разогрев», предполагают приветствие и подготовку обучающихся к работе.
2. Основная часть. Этап профилактической работы по теме занятия состоит из одного или нескольких упражнений, создающих условия для достижения целей каждого конкретного занятия.
3. Рефлексия. Этап обсуждения и завершения работы. Обратная связь.

Организационный этап нашей программы состоит из одного занятия. Тренинг «Знакомство» главным образом направлен на знакомство с участниками и создание благоприятного психологического климата. Состоит оно из ритуала приветствия, включающего в себя знакомство; оформления визиток и мини-презентации каждого участника - хороший способ для подростков потренироваться в самопрезентации, узнать друг о друге что-то новое; упражнения «Паутина» для создания положительной обстановки и оценки уровня сплоченности класса; игра «Посидите так, как сидит» для снятия эмоционального напряжения, упражнение «Чем мы похожи». Групповая рефлексия проводилась с помощью релаксационного упражнения «Лентяи».

Основной этап включает в себя шесть занятий. Первое занятие называется «10 правил кибербезопасности», проходит в формате лекции об основных правилах поведения в сети интернет. В рамках этого занятия подросткам рассказывается о том, что нужно беречь свои личные данные и не выставлять в сеть всю информацию о себе и близких, придумывать сложные пароли во избежание взлома, с осторожностью общаться с незнакомыми людьми в сети, помнить о вежливости и т.д. Завершается это занятие арт-терапевтическим упражнением «Мой гнев», которое направлено на обучение подростков приемлемым способом выражать агрессию/гнев и рефлексией.

Семинар «Правила участия в дебатах», посвящено знакомству с правилами и условиями дебатов. Цикл дебатов «Серьезная игра» состоит из трех встреч.

Тема первых дебатов «Интернет как показатель прогресса или регресса современного мира», очень актуальна и обсуждать ее можно достаточно долго. Главная задача этого занятия научиться действовать согласно правилам, отработать навыки ведения дебатов. Форма дебатов является эффективным средством профилактики киберагрессии, в процессе дебатов подростки учатся отстаивать свою точку зрения, выслушивать оппонента, анализировать делать выводы.

Тема вторых дебатов «Киберспорт неоправданный риск или стиль жизни». Киберспорт очень молодой и быстроразвивающийся феномен, распространённый среди подростков. Киберспорт, как и любой спорт имеет свои плюсы и минусы. Обычные и виртуальные игры, спорт и киберспорт - не являются необходимостью для абсолютно каждого представителя человечества, но в целом эти сферы деятельности позволяют эффективно развивать физические и интеллектуальные данные людей. Что особенно важно для подростков.

Дебаты, позволяют нам научить обучающихся высказывать свое мнение, слушать других и уметь вести дискуссию со своим оппонентом в спокойной, доброжелательной манере. Участники учатся приводить аргументы за и против обсуждаемой идеи, учатся убеждению оппонентов в правильности избранной позиции.

Тема третьих дебатов «Киберагрессия остается в сети интернет или переходит в реальную жизнь?» цель последних дебатов обсудить тему отпечатков киберагрессии. Показать подросткам, что агрессия в сети, несет негативные эмоции и чувства, и влияет на нас реальных. Во время участия в дебатах по теме киберагрессии подростки в первую очередь задумаются о ситуациях, где они видели киберагрессию, благодаря обсуждению они оценят серьезность этих ситуаций и в дальнейшем не будут прямыми участниками. Благодаря этим механизмам происходит профилактика киберагрессии.

Завершающее занятие на этом этапе беседа «Виртуальное или реальное общение? Мой выбор...», посвящено обсуждению понятий виртуальное и реальное общение, основная цель которого напомнить подросткам о важности искреннего живого общения. Упражнение «Кейс-ситуации» позволяет рассмотреть виртуальное общение с разных точек зрения и оценить его плюсы и минусы.

Заключительный этап состоит из двух встреч. На первой встрече была запланирована акция «Безопасное поведение в сети» для младших подростков. Подростки самостоятельно, под руководством педагога создают и реализуют сценарий акции, посвященной безопасному поведению в сети. Ответственность и вовлеченность в общее дело, способствует закреплению профилактических мероприятий. Завершающее занятие посвящено подведению итогов, включает в себя игру «Карта памяти» в рамках которой подростки актуализируют полученные знания, упражнение «Чемодан в дорогу», групповую рефлексию и прощание.

Упражнения, которые мы использовали на занятиях способствовали созданию благоприятной дружной атмосферы, а также включению всех участников в процесс. Дебаты в подростковом возрасте наиболее подходящая форма работы, т.к. в процессе дискуссий развивается уверенность в себе, подростки учатся правильно выражать свои мысли, а самое главное осознают важность проблемы в обществе. Вместе со старшими подростками мы провели акцию «Безопасное поведение в сети» для младших подростков, в рамках этой акции они поделились полученными знаниями.

Таблица 4 - Учебно-тематический план программы

Встреча	Содержание	Задача
Организационный этап		
Тренинг «Знакомство»	Ритуал приветствия, оформление визиток, упражнение «Паутина», игра «Посидите так, как сидит», упражнение «Чем мы похожи», групповая рефлексия, прощание.	Знакомство участников, принятие правил работы, создание благоприятного психологического климата.

Основной этап			
Лекция «10 правил кибербезопасности»	Лекция о правилах поведения в интернете, упражнение «Мой гнев», рефлексия.		Познакомить подростков с основными правилами поведения в сети.
Семинар «Правила участия в дебатах»	Обсуждение тем: 1) что такое дебаты; 2) правила дебатов; 3) как отвечать на вопросы; 4) типичные ошибки; 5) на что обращает внимание судья; 6) порядок и регламент проведения.		Познакомить подростков с правилами дебатов.
Цикл дебатов «Серьезная игра»	Тема «Интернет как показатель прогресса или регресса современного мира»;	1) вступление; 2) утверждение тезиса; 3) отрицание тезиса; 4) вопросы; 5) подведение итогов.	Научиться действовать согласно правилам, отрабатывать навыки ведения дебатов.
	Тема «Киберспорт неоправданный риск или стиль жизни»;		
	Тема «Киберагрессия остается в сети интернет или переходит в реальную жизнь?»		
Беседа «Виртуальное или реальное общение? Мой выбор...»	Обсудить понятия виртуальное и реальное общение. Выявление плюсов и минусов виртуального общения. Попытаться ответить на вопрос какое общение лучше?		Напомнить подросткам о важности живого общения.
Заключительный этап			
Акция «Безопасное поведение в сети» для	Подготовка акции, посвященной безопасному поведению в сети.		Повторить основные правила

младших подростков	Реализация акции.	поведения в сети.
Тренинг «Подведение итогов»	Ритуал приветствия, обсуждение прошедших занятий, обобщение знаний, упражнение «Чемодан в дорогу», групповая рефлексия, прощание.	Подведение итогов, актуализация полученных знаний, умений. Рефлексия.

Эффективность нашей деятельности выносится на основе собранных отзывов, после проведения каждого мероприятия. Наша программа помогает подросткам задуматься о важности живого общения и учит безопасному поведению в сети. Основным критерием оценки выступает обратная связь подростков.

Помимо программы профилактики киберагрессии старших подростков, нами были разработаны рекомендации «Как противостоять киберагрессии?» для подростков (Приложение Ж); рекомендации «Безопасная среда» для родителей (Приложение З).

В настоящее время есть необходимость организации специальных занятий для школьников по повышению цифровой грамотности. Важно учить подростков защищать свои персональные данные, расширять знания о возможностях интернет-пространства способствовать формированию у обучающихся адекватного образа цифровых технологий, предполагающего, с одной стороны, понимание их позитивной роли в развитии человеческой цивилизации, а с другой — критическую оценку влияния цифровых технологий на разные стороны жизнедеятельности человека.

## ВЫВОД ПО ГЛАВЕ 2

Исследование по выявлению проявлений киберагрессии проводилось на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 91» г. Красноярска. В исследование принимали участие подростки 8 класса в количестве 30 человек.

В диагностике мы использовали методики Опросник «Типология киберагрессии» (К.С. Рунионс); Интервью из «Опросника киберагрессии для подростков» (Г.У. Солдатова, Е.И. Рассказова, С.В. Чигарькова); Опросник уровня агрессивности Басса – Перри.

На основе проведенного нами исследования, можно сделать вывод, что подростки чаще встречаются с проявлениями киберагрессии в сети в роли наблюдателей, а не «агрессоров». Для нас важно, чтобы подростки не стали в дальнейшем участниками киберагрессии и знали, как себя вести в таких ситуациях.

Результаты исследовательской работы, подтверждают, что в наше время киберагрессия является актуальной проблемой среди подростков. Эта тема является актуальной проблемой всего общества и полностью убрать агрессию в виртуальной среде, а также, другие проявления жестокости в реальном пространстве невозможно.

С опорой на результаты констатирующего эксперимента нами была разработана и реализована программа профилактики киберагрессии обучающихся 8 класса «Безопасность в сети интернет», основной формой работы с подростками мы использовали дебаты. Дебаты, как форма работы с подростками помогает привлечь их внимание и задуматься о проблемной ситуации, обсудить ее разные стороны и аспекты.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, показал, что тема «Профилактика киберагрессии в старшем подростковом возрасте» является актуальной на сегодняшний день. Вопрос профилактики киберагрессии в рамках психологии стоит обособленно и является очень важным и популярным предметом изучения среди специалистов в данной области.

В своей работе мы опирались на наиболее распространённое определение Дороти Григг, киберагрессия - намеренный вред, причиняемый посредством использования электронных устройств одному человеку или группе людей вне зависимости от возраста и воспринимаемый как оскорбительный, уничижительный, приносящий ущерб или нежеланный.

Весомый вклад в изучении агрессии и киберагрессии внесли разные отечественные и зарубежные психологи, такие как: (Д. Григг А.А. Реан, Л.С. Выготский, Г.У. Солдатова, Т.А. Нестик, Е.И. Рассказова и др.).

Нами была разработана и испытана на практике программа диагностики, изучающая проявления, распространённость и эмоциональную реакцию подростков на киберагрессию, взаимосвязь склонности к киберагрессии и агрессии в старшем подростковом возрасте, произведена обработка и интерпретация полученных результатов.

Для разработки программы были выбраны соответствующие диагностические методы, нами был использован опросник «Типология киберагрессии»; Интервью из «Опросника киберагрессии для подростков» (Г.У. Солдатова, Е.И. Рассказова, С.В. Чигарькова); Опросник уровня агрессивности Басса – Перри и статистическая методика коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Результаты тестирования показали, что большинство подростков не проявляют киберагрессию, однако в кейсовой части стало понятно, что многие встречались с киберагрессией в роли наблюдателя. У большинства подростков был опыт столкновения с разными видами киберагрессии, чаще всего с флеймингом, троллингом и хейтингом, несколько реже – с кибербуллингом и

киберсталкингом. Наименее эмоционально значимой оказалась ситуация хейтинга, чуть больше расстраиваются из-за флейминга. Троллинг вызывает сильные переживания у подростков, но наиболее негативную эмоциональную реакцию вызвал кибербуллинг. Диагностическое исследование показало, что прямой взаимосвязи между агрессией и киберагрессией нет.

По результатам исследования нами была разработана и реализована программа профилактики киберагрессии, основным механизмом которой были дебаты. Дебаты в подростковом возрасте наиболее подходящая форма работы, т.к. в процессе развивается уверенность в себе, подростки учатся правильно выражать свои мысли и отстаивать свою точку зрения, а самое главное осознают важность проблемы в обществе.

Столкновение с киберагрессией это часть цифровой социализации, точно также как столкновений с агрессией является привычным и естественным компонентом социализации. Однако если в реальной жизни, в течение длительного процесса сформировались нормы, правила и формы поведения, передающиеся из поколения в поколение и способствующие гармоничному сосуществованию многих людей, то цифровой мир только начинает формирование цифровой культуры поведения. Несмотря на сходства таких норм с реальностью, всё же цифровая среда имеет свои особенности.

Профилактика киберагрессии - это необходимое и комплексное мероприятие, которое позволяет подросткам научиться безопасно социализироваться и познакомиться с правилами поведения в сети.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Антипина С.С. Опросник «Типология киберагрессии»: структура и первичные психометрические характеристики // Вестник Кемеровского государственного университета. - 2021. - №1. - С. 113-122.
2. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений. - М: Апрель, 1999. - 512 с.
3. Баранов А.А., Рожина С.В. Психологический анализ причин подросткового кибербуллинга // Вестник Удмуртского Университета. Философия. Социология. Психология. Педагогика. - 2015. - №1. - С. 37-41.
4. Белковец О.С. Феномен кибербуллинга среди подростков в социальных сетях // Весці БДПУ. - 2016. - №2. - С. 46-49.
5. Блау М.Г. Удивительный интернет. - М: Энас-книга, 2016. - 432 с.
6. Бочавер А.А., Хломов К.Д. Кибербуллинг: травля в пространстве современных технологий // Психология. Журнал Высшей школы экономики. - 2014. - №3. - С. 177-191.
7. Булатова Е.И. Сетевые коммуникативные стратегии: троллинг // Вестник СПбГИК. - 2017. - №2. - С. 75-78.
8. Вихман А.А., Волкова Е.Н., Скитневская Л.В. Традиционные и цифровые возможности профилактики кибербуллинга // Вестник Минского университета. - 2021. - №4. - С. 10.
9. Внебрачных Р.А. Троллинг как форма социальной агрессии в виртуальных сообществах // Вестник Удмуртского Университета. Философия. Социология. Психология. Педагогика. - 2012. - №1. - С. 36- 39.
10. Войскунский А.Е. Психология и интернет. - М: Акрополь, 2010. - 439 с.
11. Выготский Л.С. Проблемы развития психики. - М.: Педагогика, 1982. - 386 с.
12. Дёгтева Т.А. Профилактика кибермоббинга и кибербуллинга в среде несовершеннолетних: методическое пособие. - Ставрополь: Параграф, 2017. - 132 с.

13. Дети России онлайн: риски и безопасность. Результаты международного проекта EU Kids Online II в России. // CYBERPSY URL: <https://cyberpsy.ru/> (дата обращения: 20.01.2023).
14. Ениколопов С.Н., Кузнецова Ю.М., Чудова Н.В. Агрессия в обыденной жизни. - М.: Политическая энциклопедия, 2014. - 494 с.
15. Жичкина А.Е., Белинская Е.П. Самопрезентация в виртуальной коммуникации и особенности идентичности подростков - пользователей Интернета // Образование и информационная культура. Социологические аспекты. Труды по социологии образования. - М.: 2000. - С. 431-460.
16. Забокрицкая Л.Д. Информационная культура современной молодежи: угрозы и вызовы виртуального социального пространства // Вестник Пермского национального исследовательского политехнического университета. Социально-экономические науки. - 2017. - №4. - С. 114- 123.
17. Зинцова А.С. Социальная профилактика кибербуллинга // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. - 2014. - №3. - С. 122-128.
18. Малкина-Пых И.Г. Виктимология. Психология поведения жертвы. - М.: Эксмо, 2010. - 927 с.
19. Малыгин В.Л., Искандирова А.Б., Хомерики Н.С. Интернет-зависимое поведение у подростков. Клиника, диагностика, профилактика. - М.: Мнемозина, 2010. - 136 с.
20. Марьина О.В. Профилактика интернет-зависимости молодежи - путь преодоления виртуальных девиаций // Педагогика: традиции и инновации. - Челябинск: Два комсомольца, 2011. - С. 17-20.
21. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности. - Спб.: 1996. - 347 с.
22. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции: Учебное пособие. - М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 1998. - 96 с.

- 23.Солдатова Г.У., Зотова Е.А., Лебешева М.И., Шляпников В.Н. Интернет: возможности, компетенции, безопасность Методическое пособие для работников системы общего образования. - М.: Google, 2013. - 165 с.
- 24.Солдатова Г.У., Нестик Т.А., Рассказова Е.И., Зотова Е.Ю. Цифровая компетентность подростков и родителей. - М.: Фонд Развития Интернет, 2013. - 144 с.
- 25.Солдатова Г.У., Рассказова Е.И., Нестик Т.А. Цифровое поколение России: компетентность и безопасность. - М.: Смысл, 2017. - 375 с.
- 26.Солдатова Г.У., Рассказова Е.И., Чигарькова С.В. Виды киберагрессии: опыт подростков и молодежи // Национальный психологический журнал. - 2020. - №2. - С. 3-20.
- 27.Солдатова Г.У., Рассказова Е.И., Чигарькова С.В. Флейминг как вид киберагрессии: ролевая структура и особенности цифровой социальности // Психологический журнал. - 2021. - №3. - С. 111-120.
- 28.Солдатова Г.У. Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме: изменяющийся ребенок в изменяющемся мире // Социальная психология и общество. - 2018. - №3. - С. 71-80.
- 29.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. - М.: Когито-Центр, 2019. - 176 с.
- 30.Солдатова Г.У., Чигарькова С.В., Пермякова И.Д. Методическое пособие к учебнику Г.У. Солдатовой, С.В. Чигарьковой, И.Д. Пермяковой «Кибербезопасность» для 7 класса общеобразовательных организаций. - М.: Русское слово, 2022. - 144 с.
- 31.Солдатова Г.У., Ярмина А.Н. Кибербуллинг: Особенности, ролевая структура, детско-родительские отношения и стратегии совладания // Национальный психологический журнал. - 2019. - №3. - С. 17-31.
- 32.Хломов К.Д., Давыдов Д.Г., Бочавер А.А. Кибербуллинг в опыте российских подростков // Психология и право. - 2019. - №2. - С. 276-295.

- 33.Эльконин Б.Д. Психология развития: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 144 с.
- 34.McFarlane L., Восиж Р. (2003). An exploration of predatory behaviour in cyberspace: Towards a typology of cyberstalkers// First Monday, 8(9).
- 35.Olweus, D. (1974). Hakkekyllingerogskoleboller. Forskingomskolemobbing, Oslo: Cappelen.
- 36.Olweus, D. (1993). Bullying at school: What we know and what we can do. Malden, MA: Blackwell Publishing, 140.
- 37.Runions K.C. Toward a conceptual model of motive and self-control in cyber-aggression: Rage, revenge, reward and recreation // Journal of Youth and Adolescence. - 2013. Vol. 42 - №5. - P. 751-777.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

#### Опросник «Типология киберагрессии» (CATQ) (К. С. Runions)

Инструкция: Прочитай, пожалуйста, утверждения, и отметь, насколько они соответствуют тому, как обычно поступаешь ты. Для этого поставь галочку в одном из столбиков: точно про меня, скорее про меня, скорее не про меня, точно не про меня.

Вопрос	Точно про меня	Скорее про меня	Скорее не про меня	Точно не про меня
1 Я использую Интернет, чтобы отомстить тому, кто отправляет мне обидное сообщение				
2 Если кто-то в Интернете пытается разозлить меня, я резко на это реагирую, размещая соответствующие тексты и репосты в ответ				
3 Если кто-то насмехается надо мной в социальных сетях, я расстраиваюсь и сразу же пишу в ответ плохое сообщение				
4 Если кто-то пытается унижать меня в онлайн, я отвечаю тем же				
5 Если кто-то пишет мне что-то обидное в сети, я сразу же отправляю негативное сообщение в ответ				
6 Если кто-то критикует меня в онлайн-сообщениях или репостах, я часто реагирую агрессивно, не думая о последствиях				
7 Если бы кто-то причинял мне вред в онлайн-переписках, я бы не сразу стал отвечать				
8 Если кто-то попытается обидеть меня в чате, я отвечу ему в удобное для меня время				
9 Я часто возвращаюсь к переписке с теми, кто высмеивает меня в Интернете, я много думаю об этом и переживаю				
10 Когда я злюсь на кого-то, я обдумываю план мести в Интернете				
11 Если бы я хотел отомстить кому-то, я бы воспользовался социальными сетями в				

	Интернете, планируя свои действия				
12	Если я вижу неприятное сообщение обо мне в сети, я расстраиваюсь и долго вынашиваю план как бы мне покончить с обидчиком				
13	Если мне кто-то не нравится, я воспользуюсь социальными сетями, чтобы настроить других против него				
14	Иногда я объединяюсь с друзьями, чтобы над кем-то поиздеваться в онлайн				
15	Иногда мне нравится унижать других людей в онлайн-переписках				
16	Когда мне не нравится человек, я могу использовать злостные переписки в чате, делая все возможное, чтобы он не чувствовал себя частью нашей группы				
17	Я могу использовать фэйковую страницу в Интернете, чтобы разрушить чужую дружбу				
18	Я иногда способен кого-то публично унижить, переписываясь в чате				
19	Мне весело обсуждать кого-то в Интернете, а другим кажется, что я злобно высмеиваю кого-то				
20	Я могу высмеивать незнакомых мне людей в Интернете, не переживая за последствия				
21	Если я веселюсь и шучу в Интернете, я не думаю, что мои шутки могут кому-то сделать больно				
22	Я постоянно раздражаю людей в онлайн-переписках, считая это забавным				
23	Шутить онлайн так весело, что меня не беспокоит, могу ли я кого-нибудь обидеть своими шутками или нет				

Ответы оцениваются: точно про меня – 1 балл, скорее про меня – 2 балла, скорее не про меня – 3 балла, точно не про меня – 4 балла. Общая сумма по всем факторам – Суммарный показатель проявления киберагрессии, оценивается по уровням.

## Интервью

Инструкция: Ознакомьтесь с представленными ситуациями и ответьте на вопросы после каждой.

I «Ваня посмотрел видео и оставил комментарий под ним, что ему оно очень понравилось. Маша, посмотрев это же видео, нашла его отвратительным и написала 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 Машу, кто-то за Ваню. Через какое-то время страсти утихли, и шумиха под видео закончилась».

II «Соня ела в столовой суп. Коля ее сфотографировал и сделал из этого мем. Затем он опубликовал мем на странице группы класса в социальной сети. В комментариях несколько одноклассников стали обидно насмехаться, подкалывать и провоцировать Соню. Спустя несколько дней об этом все забыли».

III «Федор ведет свой блог о кино. Он делает рецензии на новые фильмы. Однажды он опубликовал свой отзыв о фильме про зомби. Неожиданно для него некоторые незнакомцы стали писать ненавистнические и злые комментарии, обвиняя его в том, что он ни в чем не разбирается, тем более в кино».

IV «Оля пообщалась на форуме по интересам с незнакомцем. Через некоторое время Оле стали постоянно приходиться от него сообщения в одной социальной сети. Она не хотела продолжать общаться с ним и не отвечала. Незнакомец стал преследовать ее в других сетях и мессенджерах и даже писал в личку ее близким и друзьям».

V «Одноклассники Димы создали группу «Истории Димы Кошкина» в популярной социальной сети. В ней они пишут насмешливые и издевательские истории о нем. Они выложили его фотографии, которые взяли с его странички и сделали гадкие подписи. Они не успокаиваются, каждый день выкладывают все новые гадкие истории и приглашают в группу его друзей из социальной сети».

- 1) Были ли Вы на месте кого-то из участников подобной ситуации?
- 2) Расстроились бы вы, если бы попали в подобную ситуацию?

## Опросник уровня агрессивности Басса – Перри

Инструкция: Прочитайте предложенные утверждения и оцените их по пятибалльной шкале от 1 («очень на меня не похоже») до 5 («очень на меня похоже»). Выберите цифру, соответствующую варианту ответа. Здесь нет верных или неверных, хороших или плохих вариантов. Указывайте вариант ответа, который первым придет Вам в голову. Отвечайте, не пропуская утверждения!

1. Иногда я не могу сдержать желание ударить другого человека.
2. Я быстро вспыхиваю, но и быстро остываю.
3. Бывает, что я просто схожу с ума от ревности.
4. Если меня спровоцировать, я могу ударить другого человека.
5. Я раздражаюсь, когда у меня что-то не получается.
6. Временами мне кажется, что жизнь мне что-то недодала.
7. Если кто-то ударит меня, я дам сдачи.
8. Иногда я чувствую, что вот-вот взорвусь.
9. Другим постоянно везет.
10. Я дерусь чаще, чем окружающие.
11. У меня спокойный характер.
12. Я не понимаю, почему иной раз мне бывает так горько.
13. Если для защиты моих прав мне надо применить физическую силу, я так и сделаю.
14. Некоторые мои друзья считают, что я вспыльчив.
15. Я знаю, что мои так называемые друзья сплетничают обо мне.
16. Некоторые люди своим обращением ко мне могут довести меня до драки.
17. Иногда я выхожу из себя без особой причины.
18. Я не доверяю слишком доброжелательным людям.
19. Я не могу представить себе причину, достаточную, чтобы ударить другого человека.
20. Мне трудно сдерживать раздражение.
21. Иногда мне кажется, что люди насмеются надо мной за глаза.

22. Бывало, что я угрожал своим знакомым.
23. Если человек слишком мил со мной, значит, он от меня что-то хочет.
24. Иногда я настолько выходил из себя, что ломал вещи.

При обработке результатов по ключу подсчитывается сумма баллов (шкальных оценок) по каждой шкале. При этом ответы со знаком «+» оцениваются в прямом порядке (ответ «1» оценивается в 1 балл, «2» – в 2 балла, «5» - в 5 баллов), а ответы со знаком «-» (утверждения № 11 и 19) оцениваются наоборот (ответ «1» оценивается в 5 баллов, «2» – в 4 балла, «5» - в 1 балл).

В целом по опроснику можно набрать от 24 до 120 баллов. Вывод о выраженности делается по аналогии со шкалой нормального распределения: до 30% от общего числа баллов – отсутствие или незначительная выраженность признака, выше 60 % от общего числа баллов – явно выраженный признак, склонность к агрессии.

Ответы по опроснику «Типология киберагрессии»

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4
2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1
3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2
4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4
5	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3
6	3	2	4	1	2	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3
7	4	3	3	3	3	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
8	4	3	3	3	3	4	2	1	1	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4
9	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
10	3	3	3	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	4	1
11	4	3	3	3	3	4	2	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4
12	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3
13	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
14	3	4	3	2	3	3	1	1	3	4	3	2	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4
15	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	3	4	3

<b>16</b>	3	3	4	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	
<b>17</b>	4	3	4	4	4	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
<b>18</b>	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
<b>19</b>	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
<b>20</b>	3	2	2	2	2	3	2	2	4	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	4	4	3	4	
<b>21</b>	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	
<b>22</b>	3	3	3	3	1	4	4	4	4	4	1	4	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	
<b>23</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	
<b>24</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
<b>25</b>	4	3	3	3	3	4	1	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
<b>26</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
<b>27</b>	3	3	3	2	3	3	1	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	
<b>28</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
<b>29</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	
<b>30</b>	4	2	2	1	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	3	

Ответы по опроснику уровня агрессивности Басса-Перри

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	2	5	1	3	3	1	2	2	5	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
2	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	5	1	5	1	1	5	1	5	1	1	1	5	5	1
3	1	2	1	3	1	1	2	1	3	1	4	1	2	2	1	1	1	2	5	1	1	1	1	1
4	2	5	4	2	3	3	5	3	5	4	3	4	5	4	5	1	1	4	4	2	5	1	5	4
5	4	4	3	4	5	4	3	5	4	5	4	4	3	5	4	3	5	5	4	5	5	4	5	5
6	3	5	1	3	1	1	5	4	1	3	3	5	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3
7	1	3	3	2	2	1	3	2	2	1	3	2	2	3	1	2	3	2	3	3	1	1	2	1
8	2	4	3	1	5	4	3	5	4	1	3	4	1	5	3	1	5	3	1	5	3	1	3	5
9	1	1	2	1	2	1	3	1	1	1	5	1	3	1	2	1	1	3	4	1	1	1	2	2
10	1	1	1	1	3	4	5	2	2	1	5	1	1	1	4	1	1	3	5	1	4	1	3	1
11	1	2	1	2	4	4	3	4	3	1	3	3	2	1	1	2	1	3	5	3	3	1	2	1
12	2	3	5	4	4	3	4	5	3	3	2	3	4	5	4	3	4	3	4	5	4	3	3	3
13	1	3	1	1	3	1	2	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	2	3
14	2	2	1	3	4	2	3	1	5	1	4	3	3	3	1	2	3	2	2	3	3	1	2	1
15	5	3	2	4	4	4	2	4	5	2	5	5	4	1	3	5	1	1	5	3	2	3	5	5

<b>16</b>	2	3	2	4	2	1	5	3	1	2	2	1	5	3	1	3	1	3	2	2	1	1	2	4
<b>17</b>	3	4	1	2	5	1	3	1	1	1	5	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1
<b>18</b>	2	4	1	3	2	1	2	2	3	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2
<b>19</b>	2	2	1	1	1	1	5	1	1	1	4	2	5	1	1	5	1	5	3	1	2	5	5	1
<b>20</b>	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	3	5	4	3	5	5	4	5	5	4	5	5
<b>21</b>	2	3	5	4	4	3	4	5	3	3	2	3	4	5	4	3	4	3	4	5	2	2	2	2
<b>22</b>	5	5	4	4	5	4	3	5	4	5	5	4	3	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5
<b>23</b>	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	3	1	5	1	1	5	1	5	3	1	1	5	5	1
<b>24</b>	4	4	4	5	3	5	5	1	3	2	3	5	4	5	4	3	5	3	2	4	3	3	3	4
<b>25</b>	3	3	2	2	4	3	5	5	4	1	3	4	3	4	1	1	1	2	3	2	2	1	2	2
<b>26</b>	4	4	4	4	5	3	3	5	4	5	4	3	3	5	4	3	5	5	4	5	5	4	5	5
<b>27</b>	3	3	4	4	4	3	4	5	3	3	2	3	4	5	4	3	4	3	4	5	4	3	3	3
<b>28</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>29</b>	3	3	3	4	4	3	5	4	1	1	3	4	3	4	1	4	3	4	2	3	3	3	3	3
<b>30</b>	2	4	3	5	5	3	5	4	1	1	3	4	3	4	1	4	3	4	2	3	4	1	2	4

## Результаты диагностического исследования

№	Результаты опросника Типология киберагрессии (уровень)	Результаты опросника уровня агрессивности Басса-Перри (уровень)
1	89 (3)	50 (2)
2	59 (2)	52 (2)
3	63 (2)	34 (1)
4	84 (3)	82 (3)
5	72 (2)	94 (3)
6	76 (3)	59 (2)
7	83 (3)	49 (2)
8	74 (2)	79 (2)
9	90 (3)	36 (1)
10	63 (2)	45 (2)
11	78 (3)	52 (2)
12	60 (2)	86 (3)
13	80 (3)	42 (2)
14	72 (2)	54 (2)
15	83 (3)	75 (2)
16	79 (3)	60 (2)
17	86 (3)	40 (1)
18	86 (3)	48 (2)
19	86 (3)	59 (2)
20	65 (2)	98 (3)
21	77 (3)	81 (3)
22	55 (2)	97 (3)
23	85 (3)	53 (2)

<b>24</b>	61 (2)	89 (3)
<b>25</b>	81 (3)	62 (2)
<b>26</b>	92 (3)	97 (3)
<b>27</b>	66 (2)	88 (3)
<b>28</b>	23 (1)	32 (1)
<b>29</b>	74 (2)	76 (2)
<b>30</b>	74 (2)	68 (2)

### ***Рекомендации «Как противостоять киберагрессии?»***

*Что такое киберагрессия?*

**Киберагрессией** можно назвать любое проявление агрессии по отношению к интернет собеседнику (угрозы, оскорбления, насмешки, травля).

Вот что может сделать интернет-обидчик:

1. Отправлять кому-нибудь сообщения с оскорблениями и оставлять насмешливые комментарии в соц. сетях и личных сообщениях пользователя.
2. Взломать страницы пользователя в соц. сетях, чтобы распространить ложную информацию о нем.
3. Проявлять агрессию и оскорблять в онлайн играх.
4. Публиковать или отправлять кому-либо личные фото и другую персональную информацию пользователей.
5. Создавать фейковый аккаунт в соц. сетях, чтобы отправлять насмешливые комментарии, оскорбления и угрозы другим пользователям.
6. Исключать кого-нибудь из группы/диалога или блокировать без видимой на то причины.

*В чем причина киберагрессии?*

В интернете люди часто делают то, что никогда не совершили бы в реальной жизни.

Они оставляют обидные комментарии, свободно проявляют агрессию и грубят, не задумываясь о том, что чувствует человек по ту сторону экрана.

Очень часто интернет-хамы сами испытывают жизненные трудности, а их агрессивная манера общения - это попытка на время забыть о своих проблемах.

Помни: агрессия - это признак слабости и потери контроля, в первую очередь над собой.

*Что чувствует жертва киберагрессии?*

Находясь под постоянным давлением, жертва ощущает тревогу и опасность. Это серьезно влияет на самооценку, уверенность в себе и даже самочувствие.

*Кто может помочь?*

Если ты столкнулся с киберагрессией, обязательно обратись за помощью к родителю, учителю или другому взрослому, которому ты доверяешь.

В большинстве мобильных приложений, соц. сетей и онлайн-игр предусмотрена функция блокировки пользователей, которые тебя беспокоят.

*Как доказать, что ты стал жертвой киберагрессии?*

Если ты стал жертвой киберагрессии, обязательно делай скриншоты переписки с хулиганом, сохраняй сообщения и комментарии, которые могут быть свидетельством агрессии против тебя.

*Как себя обезопасить?*

Обязательно проверь настройки приватности в своих социальных сетях.

Убедись, что только знакомые тебе контакты могут видеть твои публикации, фото и комментарии.

Никогда не открывай доступ к личной информации незнакомым контактам и старайся избегать дальнейшего общения с людьми, которые агрессивно себя ведут в сети.

*Уважай себя и других*

Прежде чем отправить кому-то сообщение или комментарий, задай себе 3 вопроса:

1. Почему я это пишу?
2. Смогу ли я сказать это человеку в глаза?
3. Что бы я почувствовал, если бы это написали мне?

Важно помнить, что в интернете есть свои правила и границы, свои «нельзя!», «осторожно!», можно!».

**НЕЛЬЗЯ!**

1. Всем подряд сообщать свою частную информацию (настоящие имя, фамилию, телефон, адрес, номер школы, а также фотографии свои, своей семьи и друзей).
2. Открывать вложенные файлы электронной почты, когда не знаешь отправителя.
3. Грубить, придирааться, оказывать давление — вести себя невежливо и агрессивно.
4. Не распоряжайся деньгами твоей семьи без разрешения старших - всегда спрашивай родителей;
5. Не встречайся с Интернет-знакомыми в реальной жизни - посоветуйся со взрослым, которому доверяешь.

**ОСТОРОЖНО!**

1. Не все пишут правду. Читаешь о себе неправду в Интернете — сообщи об этом своим родителям или опекунам.
2. Приглашают переписываться, играть, обмениваться - проверь, нет ли подвоха.
3. Незаконное копирование файлов в Интернете – воровство.
4. Всегда рассказывай взрослым о проблемах в сети - они всегда помогут.
5. Используй настройки безопасности и приватности, чтобы не потерять свои аккаунты в соц. сетях и других порталах.

### МОЖНО!

1. Уважай других пользователей.
2. Пользуешься Интернет-источником - делай ссылку на него.
3. Открывай только те ссылки, в которых уверен.
4. Общаться за помощью взрослым - родители, опекуны и администрация сайтов всегда помогут.

## Рекомендации «Безопасная среда» для родителей

**10 ПРАВИЛ КИБЕРБЕЗОПАСНОСТИ**

1. Если ваш компьютер «говорит», что сайт небезопасный, послушайте его. Иногда может появиться всплывающее окно с предупреждением, а порой в строке браузера отображается знак «красный замок». Это значит, что сайт, на который вы переходите, сомнительный. Лучше закрыть окно.
2. Иногда в сети лучше промолчать. Не стоит писать пост о том, что вы одни дома, рассказывать, чем занимаются родители. Ни в коем случае не объявляйте всему миру, что дом останется без хозяина на две недели. Никогда не знаете, кто может воспользоваться этой информацией.
3. Следите за личной информацией, которая попадает в сеть. Лучше выложить селфи с друзьями со вчерашней прогулки, чем фото своего дома, дачи, характеризующие уровень достатка. Также избегайте провокационных фотографий. Такой контент привлекает неадекватных граждан.
4. Встречайтесь с реальными друзьями. Если пришло сообщение от виртуального друга, которого вы знаете только по переписке, лучше отказаться во встрече. «Развиртуализация» бывает крайне опасна.
5. У каждого аккаунта должен быть свой пароль. Чтобы не получилось так, что добыв логин и пароль от вашей страницы в соц. сети, мошенники получили доступ в мобильный банк. А такие истории не редкость.

6. Придумайте сложный пароль. Вводите буквы, цифры, символы. Пусть лучше это будет больше похоже на сумбур, чем «12345».

7. Обновляйте приложения и программное обеспечение. Как только система предлагает вам установить обновление, делайте это.

8. Часто на почту приходят письма с просьбами перейти по той или иной ссылке. А там - атакующее программное обеспечение. Он незаметно для пользователя «угоняет» логины и пароли, номера платежных карт, которые когда-либо вводили в браузере, сканы документов и паспортов и превращает гаджет в один из узлов ботсети.

9. Между LTE и публичным wi-fi выбирайте LTE. Не стоит подключаться к публичным wi-fi в кафе, транспорте, музеях. Вы можете попасть в сеть мошенника, который будет пропускать весь ваш трафик через свою систему и собирать логины.

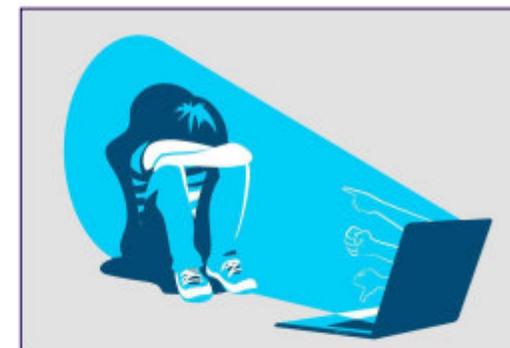
10. Не платите в играх. Когда онлайн игра просит оплатить дополнительные кристаллы, жизни, броню «живыми» деньгами, не делайте этого. Не стоит вводить данные своей карты, иначе вы рискуете стать жертвой обманщиков, которые решили сыграть на вашем азарте.

Если у Вас остались вопросы,  
Вы можете их задать педагогу-психологу.  
89082014181

МБОУ СШ №91

г. Красноярск

## Памятка для родителей «Как защитить детей от киберагрессии»



Составитель  
Уманец Алина Игоревна  
Педагог-психолог

2023 г.

## ПАМЯТКА

## КИБЕРАГРЕСИЯ

— это оскорбление, унижение, манипуляция, буллинг в интернет-среде. Ситуация, в которую, по статистике, в России регулярно вовлекается каждый пятый подросток.

С размытием границ реального и виртуального киберагрессия оказывает не менее пагубное влияние на эмоциональное и психологическое здоровье детей, чем реальная травля в школе (и одно нередко перетекает в другое).



## ВОТ ЧТО ПРОИСХОДИТ С СЕГОДНЯШНЕЙ МОЛОДЕЖЬЮ...

- 73% подростков не представляют жизни без смартфонов, а половина из них берут с собой телефон, когда ложатся спать.
- 44% детей в возрасте от 8 до 16 лет постоянно находятся в сети, предпочитая приложения для развлечения и социальные сети.
- 40% детей раскрывают в интернете конфиденциальную информацию, включая домашний адрес.
- Треть молодых людей сообщают в интернете неверную информацию о своем возрасте.
- 37% детей сталкивались с опасностями в интернете, включая кибербуллинг, финансовые угрозы и неприемлемый контент.

## СОВЕТЫ

- научите детей думать перед тем, как нажимать на любые кнопки и ссылки
- установите на все детские гаджеты качественные антивирусы от проверенных компаний
- найдите и установите ПО, которое может проверять и обновлять настройки конфиденциальности в социальных сетях
- посоветуйте детям скачивать приложения только из официальных магазинов настройте программный родительский контроль
- научите детей осознанно подходить к контенту
- расскажите детям о том, что публичный и школьный Wi-Fi может быть небезопасным, научите их подключаться через защищенный VPN канал



## Содержание профилактических занятий

### **Занятие 1. Тренинг «Знакомство»**

Цель: знакомство с участниками группы, создание благоприятного психологического климата для дальнейшего взаимодействия.

Задачи:

1. Знакомство с участниками группы;
2. Формирование благоприятного психологического климата в группе;
3. Нахождение сходства у участников группы для улучшения взаимодействия между ними.

Раздаточный материал: листы А5, карандаши, фломастеры.

Оборудование: мультимедийные проекторы и проекционные экраны, компьютер.

### Организационный момент

Ритуал приветствия и оформление визиток

Здравствуйте, уважаемые обучающиеся, рада видеть вас на нашем занятии! Предлагаю начать его с оформления личной визитки на листе А5. В визитке можно нарисовать личный логотип, отражающий ваши качества (описывающий вас)». Желающие могут рассказать про свою визитку.

### Основная часть

Упражнение «Паутина»

Цель: знакомство участников группы и ведущего.

Проведение: «Сядьте в круг. У каждого из вас сейчас есть возможность назвать свое имя и что-нибудь рассказать о себе, например, чем ты любишь заниматься или какая твоя любимая игрушка, игра или еда. Подумайте, что вы хотите рассказать о себе (начинает ведущий)». Ведущий берет клубок ниток и, сказав что-то о себе, зажимает свободный конец нити в руке и кидает клубок подростку, сидящему, напротив. «Если хочешь, ты можешь назвать нам свое имя и что-нибудь нам рассказать о себе. Если ты ничего не хочешь говорить, то

можешь просто взять в руку, а клубок перебросить следующему». Таким образом все оказываются «в паутине».

Обсуждения:

- 1) Как вы думаете почему мы составили такую паутину?
- 2) Все ли высказались?
- 3) Что почувствовали?
- 4) Трудно ли было говорить о себе?

После обсуждения паутина распутывается. Каждый участник возвращает клубок предыдущему, называя его по имени, пока «клубок не вернется к ведущему».

Игра «Посидите так, как сидит»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Проведение: Ведущий предлагает посидеть на своих стульях так, как сидели бы: король, курица, начальник милиции, преступник на допросе, судья, жираф, маленькая мышка, слон, пилот, бабочка.

Упражнение «Чем мы похожи»

Цель: повышение внутригруппового доверия и сплоченности.

Проведение: Участники группы стоят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников, на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например, «Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос». Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу

Обсуждение

- 1) Как вы себя чувствовали, когда старались найти нечто, вас объединяющее?
- 2) Было ли у вас несколько вариантов ответа, так что приходилось выбирать?

Подведение итогов

Проведение: Наше занятие подходит к концу, было приятно с вами познакомиться и работать. Какое упражнение для вас сегодня было самым интересным? А самым сложным?

### Групповая рефлексия

#### Упражнение «Лентяи»

Цель: расслабиться, ощутить покой, приобрести способности управлять своими мыслями.

Проведение: Сегодня вы много занимались и играли. Наверное, вы устали. Я предлагаю немного полениться.

Сядьте поудобнее, закройте глаза... Представьте, что вы – настоящие лентяи. Нежитесь на мягком мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все тело. Вы отдыхаете, ленитесь, нежитесь, наслаждаетесь покоем. Отдыхают ваши руки, ноги и все тело... Приятное тепло охватывает все тело. Вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойное. Руки, ноги и все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет изнутри. Вы отдыхаете, вы нежитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счет «три» откройте глаза. Теперь вы чувствуете себя отдохнувшими. Вы чувствуете себя бодрее, не правда ли?

#### **Занятие 2. Лекция «10 правил кибербезопасности»**

Цель: познакомить подростков с основными правилами поведения в сети.

Задачи:

- 1) Информирование подростков об основных правилах безопасности в сети интернет;
- 2) Информирование подростков о рисках в интернет-пространстве;
- 3) Обучение подростков правилам ответственного и безопасного пользования услугами интернет.

Раздаточный материал: листы А4, карандаши, фломастеры.

Оборудование: мультимедийные проекторы и проекционные экраны, компьютер

### Организационный момент

#### Ритуал приветствия

Здравствуйте, уважаемые обучающиеся, сегодня мы поговорим о безопасном поведении в сети интернет.

Мы живем в обществе, и очень многое в нашем поведении обусловлено правилами. Есть правила поведения на улице, в школе, транспорте, правила этикета. Надо ли их выполнять? Что происходит, если нарушаются правила?

Интернет – уникальная реальность нашего с вами времени. Это безграничный мир информации, где есть не только развлекательные и игровые порталы, но и много полезной информации для учебы. Здесь можно общаться со своими друзьями в режиме онлайн, можно найти новых друзей, вступать в сообщества по интересам. Информация, оперативно обеспечивающая ваши ежедневные потребности, - все это интернет. Почему же полицейские вынуждены предупреждать об опасностях виртуального мира, если в нем так много всего хорошего и полезного?

### Основная часть

Давайте выделим основные правила, которые нам надо соблюдать при работе в сети интернет.

Правило 1. Не публикуйте в сети слишком много информации о себе.

Конечно же учитывая реальность, очень трудно не публиковать личную информацию о себе. Тем не менее, можно ее ограничить и делиться лишь основными данными. Как вы думаете какие данные безопасно публиковать?

Правило 2. Не соглашайтесь на личную встречу с людьми, с которыми вы познакомились в интернете; под маской виртуального друга может скрываться злой человек.

Разумеется, речь идет о тех, с кем вы никогда не виделись и с кем нет общих знакомых. Чтобы обезопасить себя, можно сообщить близким заранее о месте встрече.

Правило 3. Не сообщайте никому свои пароли, не посылайте сообщения в ответ на письма от неизвестных людей. Будьте осторожны с вложениями и ссылками в сообщениях электронной почты.

Как вы понимаете данное правило?

Правило 4. Сообщайте взрослым о случаях в интернете, которые вызвали у вас смущение или тревогу.

В сети существуют разные риски, например, киберагрессия. Она может проявляться в разной форме и иметь разные последствия. Всё может закончиться обидным комментарием в случае флейминга или грубой шутке в виде троллинга, но может иметь преследовательский характер в виде киберсталкинга и доходить до сомнительного финала.

Правило 5. Для того, чтобы избежать встречи с неприятной информацией в интернете, можно установить на свой браузер фильтр.

Правило 6. Не скачивайте и не открывайте незнакомые файлы. Если же решили что-то скачать, проверьте файл с помощью антивирусной программы перед тем, как открыть его.

Конечно же интернет-мошенников никто не отменял, и вирусные сайты тоже. Поэтому антивирусная программа и фильтр-настройки наши помощники.

Правило 7. При общении в интернете стоит быть дружелюбными с другими пользователями. Ни в коем случае не надо писать и говорить оскорбительные слова, нельзя опубликовывать в сети чужие фотографии и сведения без разрешения хозяина.

Правило 8. Уважайте чужую собственность. Незаконное копирование чужой информации, музыки, фотографий, компьютерных игр и других программ – кража.

Правило 9. Регистрируйтесь в программах, требующих регистрационного имени и заполнения форм, не требующих личных данных.

Правило 10. Помните, что далеко не всё, что мы читаем и видим в интернете правда.

Ребята, если Вы будете соблюдать эти правила, то интернет станет для вас верным помощником, ведь в нем можно искать информацию, читать книги, посещать виртуальные музеи, играть, общаться с друзьями и конечно, учиться.

#### Упражнение «Мой гнев»

Цель: обучение подростков приемлемым способом выражать агрессию/гнев и рефлексией.

Проведение: Примите удобную для вас позу. Закройте глаза. Расслабьтесь. Почувствуйте, как ваше тело тяжелеет, теплая волна расслабления растекается по вашим мышцам. Позвольте себе наблюдать за собой.

Вспомните, пожалуйста, одну из последних ситуаций, которая вызвала у вас сильное чувство гнева. Представьте обстановку, услышьте людей, окружающих вас.

Как и где зародился ваш гнев? Где он находился? Какого он цвета? Имеет ваш гнев форму? Если имеет, то какую? Из какого материала он состоит? Легкий он или тяжелый? Мягкий он или упругий? Холодный он или горячий? Есть ли у вашего гнева запах, вкус? Какой звук у него? Изменился ли он, пока вы его рассматривали? Каков ваш гнев сейчас? Сделайте то, что вам хочется с ним сделать...

А сейчас на счет три вы откроете глаза и окажетесь здесь, в комнате. Раз, два, три.

А теперь изобразите свой гнев. Желаящие рассказывают о том, как они рисовали, какие у них были при этом ощущения, какие цвета они использовали.

#### Подведение итогов

Наше занятие подходит к концу, подводя итог, хочется сказать - будьте бдительны точно так же, как и в реальной жизни. Не доверяйте интернет-знакомствам, не ждите, что преступник сразу покажет свое лицо. Подсказкой вам должно стать содержание первой же просьбы или предложения. Если что-то вас насторожило - прекратите общение, никаких дискуссий, снимите скриншот, заблокируйте этого собеседника и сообщите обязательно родителям об этом факте!

## Групповая рефлексия

Ребята, какие основные правила поведения в интернете вы запомнили?  
Хотите их дополнить?

### **Занятие 3. Семинар «Правила участия в дебатах»**

Цель: Познакомить подростков с правилами дебатов.

Задачи:

- 1) Обсудить правила дебатов;
- 2) Обсудить роли участников дебатов;
- 3) Распределить роли для предстоящих дебатов.

Оборудование: мультимедийные проекторы и проекционные экраны,  
компьютер

### Организационный момент

Ритуал приветствия

Здравствуйте, уважаемые обучающиеся сегодня мы поговорим с вами о дебатах, о том, как они проходят и какие в них правила.

### Основная часть

В дебатах принимают участие две команды: команда утверждения и команда отрицания. Судьи оценивают игру, таймкипер следит за соблюдением регламента.

Для построения доказательств по теме дебатов необходимо ответить на следующие вопросы:

- 1) Почему мы соглашаемся (не соглашаемся) с темой?
- 2) Какие сильные доводы мы можем привести в поддержку (отрицание) темы?
- 3) Какие основные проблемы содержит тема и какие основные примеры можно привести?
- 4) Какие вопросы возникают в связи с этой темой?
- 5) Каковы могут быть опровергающие аргументы?

Правила проведения дебатов

В ходе игры спикеры поочередно, в соответствии с принципами ведения дебатов и регламентом, выступают с речами.

Судья заполняет судейский протокол, на основании трех критериев (трех «С»): содержания, структуры, способа.

Таким образом, основными направлениями оценки являются: подготовленность докладчика (его осведомленность в данной области, использование аргументационного материала в виде цитат, результатов исследований, анализа практики); логичность и аргументированность изложения, умение четко и ясно излагать свои мысли; способность к быстрой реакции на аргументы соперника, способность к убеждению; «форма убеждения» – культура речи, интонации, уместная эмоциональность, жесты («создание образа»).

Ошибки по критерию «Содержание»: повторное утверждение предмета спора вместо его доказательства; отклонение от темы – по причине плохой подготовленности или сильного давления оппонентов; атаки на личность, а не на аргументы;

Ошибки по критерию «Структура»: неправильное распределение ролей; неуместное или нелогичное развитие аргументации; несоблюдение регламента;

Ошибки по критерию «Способ»: небрежное поведение; излишняя агрессивность; речевые ошибки; плохая дикция.

#### Подведение итогов

С помощью жеребьевки выбираются сначала спикеры, затем таймкипер. Роль судьи - социальный педагог, роль ведущего - педагог-психолог.

Первая тема дебатов «Интернет как показатель прогресса или регресса современного мира».

#### Рефлексия

Остались ли вопросы о структуре дебатов?

#### **Занятие 4.1 Цикл дебатов «Серьезная игра»**

Тема «Интернет как показатель прогресса или регресса современного мира».

Цель: рассмотреть феномен интернет с точки зрения прогресса и регресса в мире.

Задачи:

- 1) Научить подростков обосновывать позицию, используя достоверную аргументацию.
- 2) Учить анализировать полученную информацию и концентрироваться на сути проблемы.

#### Организационный момент

Ритуал приветствия

Добрый день! Я рада приветствовать вас на «Серьезной игре».

Тема наших дебатов «Интернет как показатель прогресса или регресса современного мира».

Роль интернета в жизни современного человека сложно переоценить. Интернетом в наше время пользуется большая часть населения Земли. Еще в 1992 году им пользовалось всего 100 человек. Планировалось использовать интернет только в рабочих целях. А сейчас? Каждый школьник, запустив браузер, может найти нужную ему информацию за считанные минуты. Число пользователей интернета растет высокими темпами. На 2023 год интернет есть в каждой семье. Через интернет оплачивают коммунальные услуги, заказывают еду на дом, выполняют свою работу, не выходя из дома, экономя этим свое время, которое можно будет провести с близкими людьми. Интернет играет огромную роль в жизни современных людей, без него уже и нельзя представить жизни на Земле.

Я предлагаю нам окунуться в эту тему, внимательно слушать и задавать вопросы по ходу выступления. Перед судьями предстанут утверждающая и отрицающая команды. У каждой команды было время на подготовку, они должны будут привести аргументы по теме и убедить судей в правильности своей точки зрения. При проведении дебатов следует придерживаться следующих правил:

1. Аргументы должны сопровождаться свидетельствами.
2. Используемые термины должны быть простыми и понятными или предварительно разъясняться.

3. Информация должна быть достоверной.
4. Факты должны быть связаны между собой.
5. Необходимо уважительно относиться к оппонентам.

#### Основная часть

Выступление команд, аргументирование своей точки зрения по следующим разделам:

Область применения интернета	Прогресс	Регресс
Учебная деятельность	Школьникам и студентам стало легче учиться, потому что они получили свободный доступ к огромному количеству учебных материалов. Стало гораздо проще писать рефераты, доклады, находить материал для творческих работ. Использовать онлайн тесты.	Открылся доступ к массе готовых сочинений и домашних работ, что снижает творческий потенциал учащихся. Отвлечение на просмотр ненужной информации Большая доля информации, которую никак нельзя назвать ни полезной, ни надежной. Пользователи Сети должны мыслить критически, чтобы оценить точность материалов; поскольку абсолютно любой может опубликовать информацию в Интернете.
Почтовые сообщения	Предприятия теперь могут гораздо проще и быстрее обмениваться информацией. Электронная почта может принести значительно больше пользы, чем планирование совещаний. Почта позволяет быстрее рассмотреть проблему и, к тому же конфиденциальна. Другое преимущество электронной почты перед телефонной связью и личными встречами заключается в том, что большинство приложений электронной почты позволяют вкладывать в сообщения бинарные файлы. Получатель сообщения может просто открыть файл и прочитать его, либо отредактировать содержимое файла.	Среди Интернет-мошенничеств широкое распространение получила применяемая хакерами техника фишинг, состоящая в том, что в фальшивое электронное письмо включается ссылка, ведущая на популярный сайт, но в действительности она приводит пользователя на мошеннический сайт, который выглядит точно так же, как официальный. Убедив пользователя в том, что он находится на официальном сайте, хакеры пытаются склонить его к вводу паролей, номеров кредитных карт и другой секретной информации, которая потом может и будет использована с ущербом для пользователя.

Досуг	Каждый человек благодаря интернету может интересно провести время, не выходя из дома. Читать любимые книги, смотреть новые фильмы, слушать музыку	Просмотр и скачивание материалов нежелательного содержания относятся: материалы порнографического, ненавистнического содержания, материалы суицидальной направленности, сектантские материалы, материалы с ненормативной лексикой.
Общение	Социальные сети позволяют общаться с людьми со всего земного шара. Общение в интернете – прекрасный способ поделиться тем, что вас волнует с большой аудиторией, выразить свои мысли, чувства, попросить совета.	Общение из реального мира перешло в виртуальный. Преступники преимущественно устанавливают контакты с детьми в чатах, при обмене мгновенными сообщениями, по электронной почте или на форумах. Они выслушивают проблемы подростков и сочувствуют им. Но постепенно злоумышленники вносят в свои беседы оттенок сексуальности или демонстрируют материалы откровенно эротического содержания, пытаясь ослабить моральные запреты, сдерживающие молодых людей. Некоторые преступники могут действовать быстрее других и сразу же заводить сексуальные беседы. Преступники могут также оценивать возможность встречи с детьми в реальной жизни.
Услуги	Оплата коммунальных счетов, покупки, заказы билетов, получение справок.	Незаконное считывание денег с кредитных счетов, незаконное использование личных данных
Здоровье	Быстрое оказание помощи благодаря справочной информации до прихода врача, получение информации по вопросам здоровья.	Проблемы со зрением, шейным отделом позвоночника и нарушение осанки, он вызывает зависимость у детей по причине того, что у них не до конца окрепла психика.

### Подведение итогов

Оценка судей по критериям, подведение итогов.

Сегодня интернет, несомненно, становится неотъемлемой частью нашей жизни. Нужно отдать должное создателям этого уникального новшества. На сегодня, наверное, нет не одного образованного человека, который бы не знал об этом чуде. Интернет облегчает жизнь людям. Но надо помнить, что все хорошо в меру.

Обсуждение дебатов.

### **Занятие 4.2 Цикл дебатов «Серьезная игра»**

Тема «Киберспорт неоправданный риск или стиль жизни»

Цель: рассмотреть феномен киберспорт с разных сторон.

Задачи:

- 1) Научить подростков обосновывать позицию, используя достоверную аргументацию.
- 2) Учить анализировать полученную информацию и концентрироваться на сути проблемы.

#### Организационный момент

Ритуал приветствия

Добрый день! Я рада приветствовать вас на «Серьезной игре».

Тема наших дебатов «Киберспорт неоправданный риск или стиль жизни».

Киберспорт в наше время является неотъемлемой частичкой жизни многих молодых людей. Школьники, студенты и даже вполне взрослые, состоявшиеся люди, имеющие постоянную работу, любят, приходя домой, прокатить пару боев в «танки», или наказать противников в «контру».

Но ведь для многих это является не только хобби, но и работой. Я говорю, конечно же, о профессиональных игроках. В каждой игре таковые есть. Однако стоит задуматься: можем ли мы так открыто использовать термин «Киберспорт»? Являются ли всем известные «игры» видом спорта?

#### Основная часть

Я предлагаю нам окунуться в эту тему, внимательно слушать и задавать вопросы по ходу выступления. Перед судьями предстанут утверждающая и отрицающая команды. У каждой команды было время на подготовку, они должны будут привести аргументы по теме и убедить судей в правильности своей точки зрения. При проведении дебатов следует придерживаться следующих правил:

1. Аргументы должны сопровождаться свидетельствами.

2. Используемые термины должны быть простыми и понятными или предварительно разъяснятся.
3. Информация должна быть достоверной.
4. Факты должны быть связаны между собой.
5. Необходимо уважительно относиться к оппонентам.

Выступление команд, аргументирование своей точки зрения по следующим разделам:

В ходе дебатов мы выяснили, что компьютерные игры полезны тем, что они развивают быстроту реакции, внимание, желание создавать, учат нестандартному подходу, развивают воображение; логические игры развивают мозг и память.

Так же мы узнали, что компьютерные игры не только полезны, но и приносят вред. Если играть в жестокие игры, то они могут привести к проявлению агрессии. Если подолгу засиживаться за компьютером, то может ухудшиться зрение и появиться болезни суставов и позвоночника. Компьютерные игры вызывают привыкание и обычно негативно влияют на успеваемость в школе.

#### Подведение итогов

Оценка судей по критериям, подведение итогов.

Использование компьютерных игр позволяет: гораздо легче и быстрее развивать память, внимание, воображение, умение находить закономерности. В то же время мы узнали и о вредном воздействии таких игр. Последние исследования ученых показали, что не сам компьютер негативно воздействует на организм человека, а неправильное его расположение, несоблюдение временных ограничений, ограничений по возрасту. При соблюдении всех этих условий компьютер превратится в друга и верного помощника.

#### Рефлексия

Обсуждение дебатов.

#### **Занятие 4.3 Цикл дебатов «Серьезная игра»**

Тема «Киберагрессия остается в сети интернет или переходит в реальную жизнь?»

Цель: обсудить тему отпечатков киберагрессии.

Задачи:

- 1) Показать подросткам, что агрессия в сети, несет негативные эмоции и чувства, и влияет на нас реальных.
- 2) Продолжать учить подростков обосновывать позицию, используя достоверную аргументацию.

#### Организационный момент

Ритуал приветствия

Добрый день! Я рада приветствовать вас на завершающем этапе «Серьезной игры».

Тема наших дебатов «Киберагрессия остается в сети интернет или переходит в реальную жизнь?»

По статистике, половина российских подростков сталкивались с оскорблениями в интернете. Анонимные угрозы, оскорбления и унижения на глазах сотен пользователей — жертвами подобной травли, получившей название киберагрессия, чаще всего становятся дети и подростки.

Кибербуллинг, как один из самых опасных видов киберагрессии — это очень актуальная проблема, и как показывает статистика, это может закончиться в самом худшем варианте развития событий — самоубийством ребёнка. Часто они начинают прибегать к саморазрушительным действиям: наносят себе увечья, начинают страдать различного рода психическими заболеваниями.

#### Основная часть

Я предлагаю нам окунуться в эту тему, внимательно слушать и задавать вопросы по ходу выступления. Перед судьями предстанут утверждающая и отрицающая команды. У каждой команды было время на подготовку, они должны будут привести аргументы по теме и убедить судей в правильности своей точки зрения.

Вид киберагрессии	Влияет	Не влияет
Флейминг	Флейминг - это вспышка оскорблений, публичный эмоциональный обмен репликами, часто разгорается в	Флейминг подразумевает перепалку в интернете, обмен злыми комментариями и

	<p>чатах и комментариях в социальных сетях. Так как это происходит публично, большое количество людей могут спонтанно подключаться к оскорблениям одной из сторон конфликта. Флейминг негативно влияет на человека, не смотря на перепалку в интернете он оставляет след в душе.</p>	<p>взглядами. Это нормальное, часто встречающееся явление. Оно не оказывает сильного влияния на личность человека, поскольку остается в сети.</p>
Вывод	<p>Сам по себе флейминг доставляет лишь плохое настроение, но не доставляет сильного дискомфорта. Тем не менее перепалка в интернете может перерасти в буллинг, и иметь более страшные последствия.</p>	
Троллинг	<p>Троллинг в большей степени исследуется как деструктивная онлайн-деятельность и может определяться как «процесс размещения на виртуальных коммуникативных ресурсах провокационных сообщений с целью нагнетания конфликтов посредством нарушения правил этического кодекса интернет-взаимодействия» (автор Внебрачных, 2012). Обидные шутки несут негативный характер и оставляют отпечаток у любого человека.</p>	<p>Троллинг созвучен архетипу трикстера и продолжает традиции карнавальная смеховой культуры, описанной М.М. Бахтиным, воссоздавая в онлайн-пространстве практики пародирования, иронии, скоморошества и шутовства.</p>
Вывод	<p>Для людей тонкой душевной организации, эмоционально подвижных, восприимчивых, опыт соприкосновения с агрессивными комментариями и провокационными репликами в их адрес может переживаться как интенсивный стресс и оставлять долгий «шлейф». Если говорить о подростковом возрасте, когда чувства и эмоции на пределе, конечно, мы не можем отрицать влияние троллинга, как явления киберагрессии.</p>	
Хейтинг	<p>Хейтинг представляет собой совершение или пропаганду с помощью интернета ненавистнических действий, направленных против какой-либо группы или лица по</p>	<p>Хейтинг отличается от критики, которая, как правило, имеет под собой основание, пусть и субъективное. Критик может перечислить</p>

	<p>признаку их пола, сексуальной ориентации, физических особенностей, расы, этнического происхождения, национальности или вероисповедания. Несмотря на то, что проявления ненависти — не новая для человечества деструктивная практика, в онлайн-пространстве данная форма агрессивного поведения набирает небывалый размах, затрагивая повседневно широкую аудиторию без возрастных границ.</p>	<p>аргументы, которые лежат в основе его точки зрения. Из конструктивной критики, в отличие от комментариев хейтеров, можно даже извлечь пользу. Хейтинг же отличается отсутствием доказательной базы и, тем более, объективности.</p>
Вывод	<p>Хейтинг выступает инструментом подавления инаковости как основы разнообразия в мире и, с эволюционной точки зрения, представляет особую опасность для массового сознания, в формировании которого в современном мире значительную роль играет онлайн-контент.</p>	
Киберсталкинг	<p>Киберсталкинг - это использование интернета для преследования или домогательств человека, группы людей или организации. Под него могут попасть ложные обвинения, сплетни и клевета. К киберсталкингу также можно отнести похищение личности, угрозы, вандализм, вымогательство или собирание информации, которая может быть использована для запугивания или домогательств.</p>	<p>По данным исследования доктора психологических наук, Солдатовой Галины Уртанбековн по сравнению с другими видами киберагрессии, киберсталкинг — самый нераспространенный вид.</p>
Вывод	<p>Киберсталкинг особенно опасен, если учесть высокую готовность российских подростков встретиться лично с онлайн-знакомыми и делиться личной информацией. Отметим, что киберсталкинг опасен еще тем, что он способен легко перерасти в сталкинг в реальной жизни.</p>	
Кибербуллинг	<p>Кибербуллинг - это травля, оскорбления или угрозы, высказываемые жертве с помощью средств электронной</p>	<p>Не часто встречается кибербуллинг в жизни.</p>

	<p>коммуникации, в частности, сообщений в социальных сетях, мгновенных сообщений, электронных писем и сообщений. С каждым годом стремительно увеличивается количество трагедий, к которым приводит кибербуллинг. Подростки, и молодые люди говорят о крайне сильной эмоциональной реакции на ситуацию кибербуллинга.</p>	
Вывод	<p>Феномен кибербуллинга отличается непредсказуемыми и неожиданными агрессивными действиями; эффект систематической травли достигается от одного агрессивного акта; свидетели изолированы друг от друга и от жертвы. С развитием исследований феноменов буллинга и кибербуллинга все чаще стали попадать в поле зрения «помощники агрессора», «защитники жертвы» и пассивные участники ситуации, выступающие в роли «наблюдателей».</p>	

### Подведение итогов

Оценка судей по критериям, подведение итогов.

Если вы были свидетелем, «наблюдателем» киберагрессии любого из рассмотренных нами видов не стоит думать, что это нормально. Подумайте какого бы было вам на месте жертвы, не смотря на особенности интернет среды (изолированность, виртуальность, анонимность) мы чувствуем и переживаем каждый негативный момент, связанный с нами. Специфика и повышенная опасность кибербуллинга состоят в том, что из-за анонимности агрессор может оставаться безнаказанным и не испытывать вину за свои действия, в то время как жертва чувствует тревогу и страх.

### Рефлексия

Обсуждение дебатов.

#### **Занятие 5. Беседа «Виртуальное или реальное общение? Мой выбор...»**

Цель: Напомнить подросткам о важности живого общения.

Задачи:

- 1) Обсудить понятия виртуальное и реальное общение.
- 2) Выявить плюсы и минусы виртуального общения.
- 3) Попытаться ответить на вопрос какое общение лучше?

Оборудование: мультимедийные проекторы и проекционные экраны, компьютер

### Организационный момент

#### Ритуал приветствия

Здравствуйте, ребята, тема нашего занятия «Виртуальное или реальное общение? Мой выбор...»

### Основная часть

Психологи определяют «общение» как сложный процесс установления контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности, в обмене информацией. А если сказать проще, что это?

Общение - это то, без чего не возможен человек. Ведь нашу жизнь невозможно представить без взаимодействия с людьми. Как вы думаете, какое общение можно назвать реальным?

Если с реальностью все понятно, то что же представляет виртуальность?

Виртуальное общение - это способ коммуникации, который осуществляется через интернет. Виртуальное общение происходит вдалеке от собеседника. Люди не видят друг друга в реальном мире, а представлены в виде изображений, символов, знаков и прочих инструментов.

#### Упражнение «Кейс-ситуации»

Цель: рассмотреть тему с разных сторон.

Проведение: Я предлагаю вам поработать в качестве экспертов и оценить положительные и отрицательные стороны виртуального и реального общения. Для этого распределимся на команды. У каждой команды сейчас своя карточка, внимательно прочитайте и ответьте на вопросы (обсуждение).

#### Карточка 1

Подруги Лена и Света познакомились в загородном лагере «Юность». На закрытии смены обе плакали, ведь до следующего лета девочки не увидятся? Может ли им помочь интернет?

#### Карточка 2

Вова никогда не выходит из интернета. В школе и дома он находит в сети готовые решения по каждому предмету. Но у доски не может решить ни одной задачки. Почему? Помогает ли Вове интернет?

#### Карточка 3

Ваня всегда знал о том, что его дедушка герой. И медаль за отвагу имеется, и ордена. Дедушка был ранен и контужен под Курском. Сейчас дедушки уже нет, умер. А Ваня так хочет похвастаться дедом. Он им гордится. Может ли Ване помочь интернет?

#### Карточка 4

Лиза никогда не списывает, все домашние задания выполняет самостоятельно. При этом она всё время в сети. Пять часов порой просидит над тетрадками, а ложится спать с недоученными уроками. Почему так происходит?

Получается, интернет нам и помогает, и мешает. А можем ли мы сегодня обходиться без интернета? Представьте, что сбился спутник, и мы остались без интернета и сотовой связи. Чем бы мы могли себя занять? Что бы вы делали без интернета?

### Подведение итогов

Реальное общение требует от нас усилий, быть терпимее друг к другу, учиться уступать, прощать, слушать. В виртуальном общении все проще - общаться можно, находясь на огромном расстоянии друг от друга.

### Рефлексия

#### Упражнение «Клубок»

Проведение: Итак, мы с вами поговорили, а сейчас каждый из вас попробует выразить свою мысль, чувства по поводу нашей темы, употребив только одно предложение, начиная его словами: Я для себя узнал... Мне было интересно... Я постараюсь больше...

При том мы будем передавать клубок.

Ребята, посмотрите, у нас получилась «Всемирная паутина», но мы сегодня общались с вами в реальной жизни. И это ценно.

А чтобы вы не запутались во «Всемирной паутине», под названием интернет, я приготовила для вас памятки безопасного поведения в сети. Уверена, что эта информация будет вам полезна.

### **Занятие 6.1 Акция «Безопасное поведение в сети» для младших подростков (подготовка)**

Цель: подготовка материала для акции «Безопасное поведение в сети».

Задачи:

- 1) Разработка и оформление памяток «Кибербезопасность»;
- 2) Разработка плана акции.

#### Организационный момент

Ритуал приветствия

Здравствуйте ребята, мы с вами проделали большую работу, узнали много нового и нам необходимо познакомить с темой «Безопасное поведение в сети» младших товарищей.

Упражнение «Мозговой штурм»

Цель: сбор как можно большего количества идей в процессе коллективного мышления, преодоление привычного хода мысли в решении творческой задачи.

Проведение: Подумайте в каком формате можно поделиться этой темой. Все ваши идеи я буду фиксировать на доске.

Основные варианты: создание памяток, показ презентации, создание «кибер-игрушки». В ходе голосования приняли решение разработать памятку.

#### Основная часть

Я предлагаю каждому создать свою авторскую памятку «Кибербезопасность», в которой можно отразить: советы по кибербезопасности, возможные риски в сети, основные правила поведения и т.д.

Самостоятельное создание памяток на компьютере, в течении 2х дней.

## **Занятие 6.2 Акция «Безопасное поведение в сети» для младших подростков (реализация)**

Цель: повышение грамотности в вопросах безопасности в сети интернет и формирование алгоритма безопасного поведения в сети.

Задачи:

- 1) Формирование культурного пользователя интернета.
- 2) Овладение основами безопасного пользования интернетом.

### **Организационный момент**

Ритуал приветствия

Здравствуйте ребята, на протяжении двух дней вы занимались творческой работой - создание памятки «Кибербезопасность». Давайте обсудим были ли сложности в создании и оформлении?

### **Основная часть**

Проведение обучающимися 8 класса презентации «Правила безопасного поведения в сети» на перемене, совместно с педагогом-психологом.

### **Подведение итогов, рефлексия**

Понравилось ли вам проводить презентацию? Как вы думаете оно было полезно для ваших младших товарищей? В чем вы испытывали трудности?

## **Занятие 7. Тренинг «Подведение итогов»**

Цель: подведение итогов, актуализация полученных знаний, умений.  
Рефлексия.

Задачи:

- 1) Обобщение полученных знаний.
- 2) Получение обратной связи.

### **Организационный момент**

Ритуал приветствия

Здравствуйте ребята, сегодня наше последнее занятие по курсу «Кибербезопасность», мы с вами проделали большую работу, узнали много нового и полезного.

### **Основная часть**

### Игра «Карта памяти»

Цель: восстановление и организация информации, полученной на занятиях.

Проведение: Давайте вспомним основные моменты наших занятий и то чем мы с вами занимались, но необычным способом. В группах по 5 человек, каждая создаст свою «карту памяти», а затем выйдет и расскажет остальным.

(презентация от педагога о создании ментальных карт)

### Групповая рефлексия

#### Упражнение «Чемодан в дорогу»

Цель: актуализация полученных знаний.

Проведение: Сейчас каждый попробует собрать себе «чемодан» в долгую жизненную дорогу. В этот чемодан нужно сложить все то, что вы узнали на занятиях, чему научились. После этого «чемодан» сдастся в багаж.

Записи используются для оценки результативности программы.

### Подведение итогов

На этом прекрасном моменте настала пора с вами прощаться. Мне было приятно работать с вами, надеюсь вам тоже! До новых встреч!