

**«НҮР ӘЛЕМ» ЖАЛПЫ ОРТА
МЕКТЕБІ
ЖЕКЕ МЕКЕМЕСІ**

**БСН 951040000237
тел: +7 (7252) 40-40-00
+7 701 765 43 32**

e-mail: nuralem.school.95@gmail.com

**Шымкент қаласы, 160002
Тұран ауданы, Молдағұлова көшесі 35**



**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБЩАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА «НУР АЛЕМ»**

**БИН 951040000237
тел: +7 (7252) 40-40-00
+7 701 765 43 32**

e-mail: nuralem.school.95@gmail.com

**город Шымкент, 160002
район Туран, ул.Молдагуловой 35**

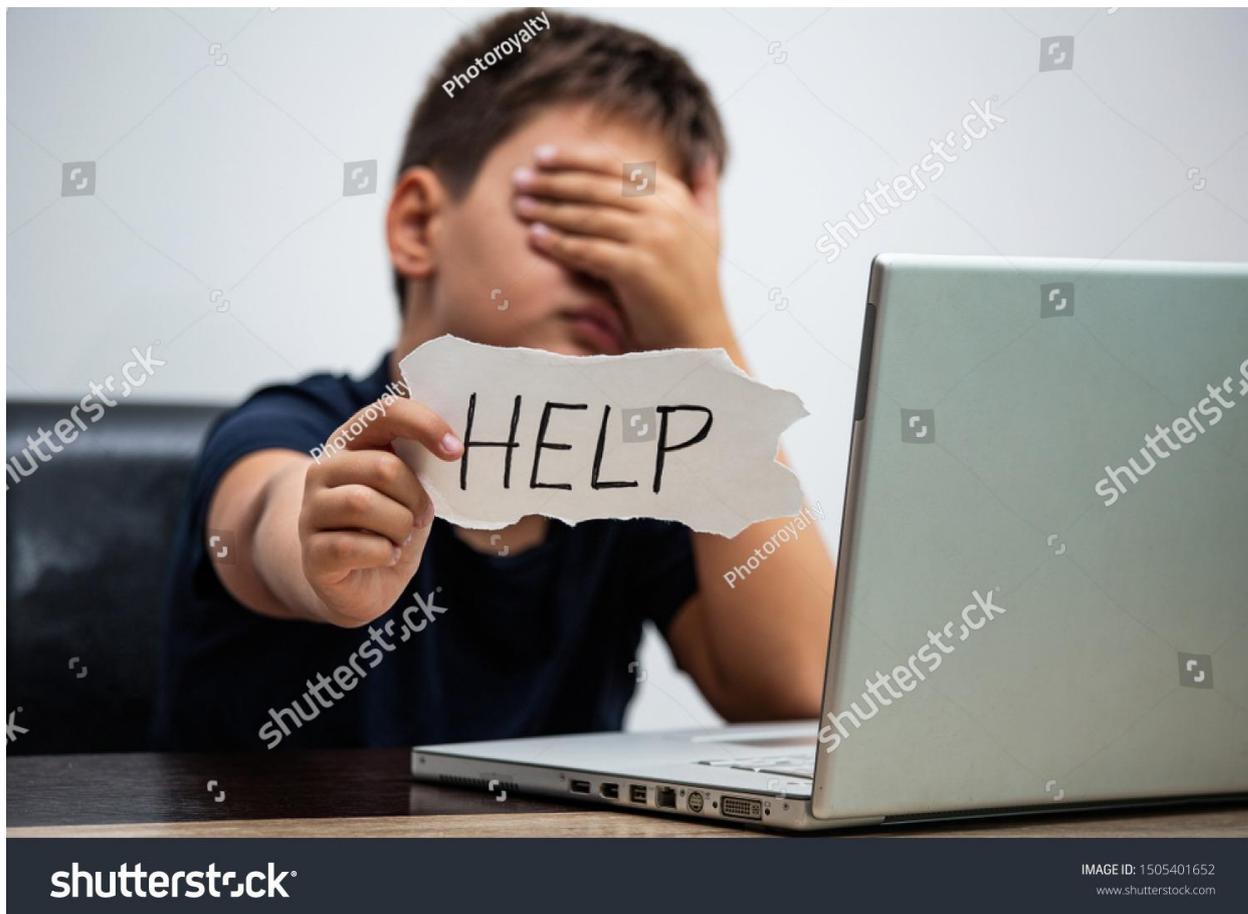
Что такое кибербуллинг ? Профилактика кибербуллинга

2023-2024 учебный год

Выполнили: зам.дир.по В.Р. Е.В.Ким
психолог Бейсембаева Г.П.
парламент школы

г.Шымкент

Кибербуллинг: что важно знать и как от него защититься?



Если говорить глобально, то кибербуллинг и все его проявления — это опасно. Часто травля в интернете приводит к смертельным случаям. Внимание к проблеме кибермоббинга, как еще называют насилие в интернете, привлекли два резонансных случая в Америке: история Бренди Вела, которая совершила самоубийство, стоя перед родителями, и Тайлера Клименти, который был подвергнут аутингу (насильственному каминг-ауту). Тайлер не выдержал давления и прыгнул с моста.

Вопросы, которые возникают у человека при слове кибербуллинг:

- Почему борьба с кибербуллингом — это важно?
- Что такое кибербуллинг, каким он бывает и как помочь жертве травли?
- Как отличить конфликт от насилия?
- Агрессор, жертва и наблюдатель: действующие лица кибербуллинга
- Способов сделать человеку больно — много: почему буллят в сети?

- Неотвратимость наказания: можно ли привлечь к ответственности за кибербуллинг?
- Где граница между дружеской шуткой и насильственным комментарием?
- Как защититься от кибербуллинга?

Что такое кибербуллинг

Травля в интернете может быть абсолютно разной. Есть несколько важных определений, которые помогут разобраться в категориях насилия в сети. Если «буллинг» — это проявление физического или психологического насилия по отношению к другим вообще, то «кибербуллинг» — это то же насилие, только в цифровом пространстве.

Важно помнить, что кибербуллинг — это скорее общее определение для разных видов травли в интернете, и его не стоит путать с кибермоббингом и кибертравлей.

Кибермоббинг — вид насилия в цифровой среде, реализуемый с помощью электронного текста (сообщений и комментариев).

Кибертравля — причинение вреда человеку за счет длительного давления в интернет-пространстве: преследования, распространения слухов, запугивания.

Иногда кибербуллинг может переходить в оффлайн. Многие блогеры и публичные личности сталкиваются с киберсталкингом. Это вид насилия, когда подписчики выслеживают инфлюенсеров и начинают их преследовать за пределами социальных сетей.

Важно помнить:

Кибербуллинг — это агрессия.

Не стоит обесценивать эмоции человека, который перенес насилие в интернете.

Подверженные травле люди страдают не понарошку, причем это может быть не только психологическая, но и физическая боль.

Отключение интернета и другие санкции не помогут. Лучше всего проявить эмпатию и выразить поддержку.

Согласно исследованию, 58% российских интернет-пользователей сталкивались с онлайн-агрессией. Каждый четвертый был мишенью такого поведения, и только 4% опрошенных признаются, что были инициаторами травли.

Примеры кибербуллинга

Есть много способов сделать человеку больно. Например, написать токсичный комментарий под фотографией, оскорбить в групповом чате или на стенке в социальной сети, затроллить, выложить данные или подробности из личной жизни. Поводом для кибербуллинга чаще всего являются внешность, сексуальная ориентация и активность в интернете.

Чаще всего человек не может сам защититься от кибербуллинга, но лишь небольшая часть пользователей готова поддержать жертву травли в сети. Исследователи выяснили, что:

52% респондентов никогда не заступались ни за кого в интернете,

65% считают публичную поддержку бессмысленной,

13% боятся, что агрессия перекинется на них,

20% полагают, что они бессильны и ничего не могут сделать, чтобы поддержать пострадавшего от кибербуллинга.

Сейчас некоторые социальные сети рассказывают о том, как обезопасить себя от травли в онлайн-пространстве. Практические советы можно найти в Центре безопасности

«ВКонтакте» или в рекомендациях от Instagram.

Что делать при травле в интернете

Лучше всего обратиться к психологу, чтобы проработать проблему. Школьники могут получить поддержку у педагога-психолога, который работает в их учебном заведении. Помочь детям и родителям разобраться в конфликтной ситуации может программа Травли Нет.

Чтобы защитить себя от агрессии, постарайтесь научиться отстаивать свои границы и говорить о своих чувствах. Не забывайте, что вы всегда можете прекратить общение с людьми, которые причиняют боль в интернете. Во всех социальных сетях есть функция блокировки нежелательных пользователей. Просто заблокируйте агрессора, тем самым закрыв ему доступ к дальнейшим негативным действиям.

13% действительно боятся, что агрессия перекинется на них самих. Это, наверное, важно. 20% чувствуют, когда видят кибербуллинг, себя бессильными. «Я ничего не могу с этим сделать. Если я что-нибудь скажу, агрессия перекинется на меня, если я напишу в личку — это ничему не поможет и никак ситуацию не улучшит», то есть это проблема.

А вообще 57% считают, что бездействие наблюдателя — это ок. Цифры, правда, немного печальные. То, в какую сторону хотелось бы, мне кажется, российское общество развивать — это в сторону эмпатии. Да, как минимум, когда ты вообще не можешь себе позволить заpastись попкорном в такой ситуации, а что-то пытаешься сделать.

Что-то, что для тебя относительно безопасно, например, написать комментарий в личку. Кстати говоря, это тот способ, который выбирают прекрасные, совершенно, подростки. Вот еще в прошлом году мы выясняли, что именно молодые ребята пытаются сделать хоть что-то, хотя бы в личку. Да, окей, они боятся, что на них перекинется, но они хоть как-то поддерживают.



Что такое буллинг?

Это проявления физического или психологического насилия, группового или индивидуального, одним человеком в отношении другого. Соответственно, кибербуллинг — это различные проявления психологического насилия, потому что физическое в интернет-пространстве, к счастью, невозможно.

Могут ли кибербуллинг и угрозы в сети перейти в реальную жизнь?

Кибербуллинг может переходить в оффлайн. Есть, например, такой термин — «киберсталкинг», и с этим очень сталкиваются блоггеры и стримеры, в том числе. Это явление, когда тебя твои подписчики, или не подписчики, отслеживают и приходят к тебе домой! И вот это уже совсем не весело, потому что, если с онлайн ты как-то справиться можешь, но когда к тебе залезают в окно, это очень нехорошо.

Кто обычно занимается кибербуллингом

На самом деле, традиционно говорят об агрессоре, жертве и наблюдателе. Но дело в том, что это не какие-то зафиксированные роли, которые люди берут на себя и всегда в них находятся. Человек может, например, быть жертвой, получить такой опыт насилия в сторону себя и после этого стать агрессором. И такое бывает.

Можно прийти защищать и стать агрессором тут же. То есть ты из наблюдателя, который сочувствует, становишься агрессором, который развязывает травлю против булли.

Виды и причины кибербуллинга

Какие есть и есть ли типичные паттерны в поведении агрессоров? Что они пишут, публикуют в сетях?

Бесконечная палитра, правда. Нет никаких выраженных особенностей, что вот такой-то агрессор ведет себя таким образом. Потому что способов сделать человеку больно — масса. От создания фотожабы, текстовых каких-то просто комментариев, до публикации фотографий, которые никто тебе не давал права публиковать, видео и всего остального. Тут интернет дает большую свободу выбора инструментов, как ты сделаешь человеку больно.

Какие есть вообще поводы для кибербуллинга.. Есть несколько основных вещей.

Первое, почему начинают буллить и травить, это внешность: не так выглядишь, не такой, не то и так далее. Это больше направлено на женщин.

Вторая вещь, за которую буллят очень активно — это сексуальная ориентация. Тут с нашим обществом все тоже понятно, никакой толерантности нет даже близко, толерантность — это про какую-то узкую прослойку.

Третья частая причина, почему буллят в интернете — активность в интернете. Пишешь слишком много, маловато пишешь, пишешь не так и слишком активно, пишешь не так и слишком редко. Это причина, которая, на самом деле, подходит для всего.

То есть когда человек считает, что насилие — это нормальный способ разрешения проблем. Соответственно, через что это может проявляться, выражаться? Это различные паблики радикальной направленности, от мужского государства до радикального феминизма. Это риторика ненависти различная, это интерес к оружию, насилию, сообществу типа колумбайна, интерес к различным теориям расового, национального, интеллектуального или иного превосходства. Это позитивное отношение к линчеванию —

самосуду. Когда люди просто берут и сами судят в обход судебной системы. И прочим формам насильственного восстановления справедливости.

То есть вот в тот момент, когда ради благой цели мы начинаем применять насилие, это маркер того, что вы приближаетесь к тому, чтобы становиться агрессором, в том числе кибербулларом.

Как распознать, что вы неосознанно стали агрессором?

Во-первых, мне кажется, тут важно допустить каждому человеку базово для себя, что он потенциально может быть агрессором. То есть он будет агрессором, если будет какие-то насильственные в отношении другого человека вещи применять.

А мы как уже выяснили, насильственные штуки как распознать? Только субъективно. То есть для того, чтобы отслеживать, агрессор ты или не агрессор, нужно постоянно быть в контакте с собеседником, и слышать — а вот ему как от твоих слов? Его крючит, не крючит? Ему нормально, не нормально? Он себя плохо чувствует или не плохо?

Это то, в чем сложность онлайн, кажется. Потому что, все-таки, когда мы оффлайн, мы видим глаза человека, видим его позу, например, его глаза наполнились слезами или сжались зубы. Интонацию голоса. Когда мы без голосовых, а просто текстом, картинками и так далее, не понятно.

Что делать, если вы стали жертвой интернет-травли?!

Психологи создали такой, условно говоря, параметр, называется виктимность. Это то, насколько человек имеет повышенные шансы стать жертвой. Потому что не все люди имеют одинаковые шансы.

Как защитить себя от кибербуллинга? Мне кажется, один из способов — это узнать, что тебе вообще дает ресурс в жизни и силы для того, чтобы справляться с любыми ситуациями.

Ресурс люди черпают из разных вещей. Ты можешь найти своё сообщество людей, с которыми тебе интересно, которые тебя поддержат, куда ты можешь прийти, даже когда тебе нагрубили, на тебя наорали, нахамили, но ты с этими людьми чувствуешь себя хорошо и наполняешься энергией. Или найти хобби, любимое дело, то что тебе гарантированно будет приносить удовольствие.

То есть нужно, чтобы в жизни человека было что-то, где точно есть хорошее для него, где есть понимающие люди: классная семья, классные коллеги. Потому что это то, как раз, что создает вот эти социальные связи, которые удержат нас в ситуации, когда на нас льется какая-то безудержная агрессия.

В этом можно помочь и ребенку, и взрослому. Потому что иногда взрослые такие ужасно одинокие бывают, и так тяжело переживают поэтому травлю, потому что у них есть, условно, только работа и все, круглые сутки, возникает ситуация, когда все против них, и вообще не за что зацепиться, и все развивается плохо.

Одиночество — это самый рискованный фактор того, что с человеком дальше будет что-то развиваться. Все исследования, какие ни возьми, там одиночество будет одним из факторов каких-то негативных психологических, психических процессов человека.

Мы существа социальные. Для нас важно общаться, для нас важно, чтобы было с кем

поделиться своими эмоциями, переживаниями и всем остальным. Важно искать себе единомышленников, важно, чтобы были друзья и семья, по возможности. Есть люди, которые испытывают с этим большие сложности. Это все, опять же, про психологические запросы, с которыми можно идти к специалисту и улучшить свою жизнь, если вам сложно именно такими связями обзавестись.

Кибербуллингу подвергаются и дети, и мужчины, и женщины в равной степени.

Тут есть специфика, в том числе, как буллят мужчин. И тут опять же история о том, что если женщины, кажется, чуть-чуть быстрее дорастают до понимания, что можно обратиться к специалистам за помощью, и даже за психологической, то у мужчин вообще пойти к психологу — это точно не как мужик. Все эти дурацкие стереотипы очень сильно мешают людям получать поддержку.

Как помочь ребенку-жертве кибербуллинга

Если мы говорим о взрослых людях, они, кажется, могут сказать, что чувствуют себя сейчас очень плохо и могут даже обратиться за поддержкой. Гораздо тяжелее ситуация становится, когда мы говорим о детях.

Почему дети не рассказывают родителям о том, что происходит с ними в интернете. Знаете, почему? Потому что боятся, что отрубят интернет. Первая реакция взрослого, который не очень погружён в тематику и специфику — это просто «закрывать, закрыть, закрыть, удалить, удалить» и перерезать провода и так далее.

А дело в том, что сейчас это касается уже не только детей, уже очень много взрослых людей, которые родились, когда уже был интернет, и невозможно отделить оффлайн от онлайн. Нельзя просто взять и сказать: «Я тогда просто не пойду в этот нехороший интернет, меня там обижают». Да все там, всё привязано и взаимосвязано. Поэтому кибербуллинг становится ближе к травле оффлайновой, ближе становится тем, что граница стирается между оффлайном и онлайн. Ты уже не можешь отделить себя от этого и сказать: «Там не со мной, там просто виртуальная реальность».

Отключение интернета не поможет ребёнку. Это, опять же, ребенок приходит к тебе с переживаниями, а ты выдаешь ему конкретное действие вместо эмпатии. Вместо того, чтобы пожалеть и погладить по голове, ты говоришь: «Надо все твои проблемы и переживания на эту тему уничтожить».

Почему это происходит? Потому что эмпатия — это ресурс всегда. То есть нельзя эмпанировать бесконечно. Для того, чтобы оказать эмпатию своему ребенку, нужно затратить ресурс. Для этого нужно, чтобы он у тебя самого был. Если родитель находится в депрессивном состоянии, выгорает, не знаю, еще какие-то у него есть проблемы именно психологического характера, у него не будет этого ресурса. Поэтому вместо того, чтобы выдавать ребенку эмпатию, будет обесценивать либо переходить к конкретным действиям. Запретительным мерам в том числе.

Важно еще то, что не хватает в нашем обществе паттерна обратиться за помощью, если что-то у тебя случилось. И особенно, если у тебя что-то случилось в твоих переживаниях, в твоей психологической сфере. Это вообще пока что не очень принято.

Следующий слой — не только обратиться за помощью, но и знать как, куда вообще за этим идти. Например, есть центр безопасности «Вконтакте». Он прям внутри соцсети. Там

гора информации о том, что делать ребенку, если он столкнулся, в том числе, с кибербуллингом, что делать родителям, если их ребёнок столкнулся с кибербуллингом, но разве у нас читают инструкции?

Сами технические решения не меняют людей. Люди приходят в интернет ровно те же самые, что и ходят по улицам, ходят в школу, на работу и так далее. Это не какие-то отдельные люди, сферические в вакууме, которые заходят и, надо же, какие агрессивные! Нет, дело в том, что просто люди агрессивные. Все те же самые, да. А уровень агрессии растет.

Уровень осведомленности о том, что нужно в случае каких-то тяжёлых психологических переживаний обращаться к психологу, он-то растет, но есть еще важная история, связанная с качеством оказания психологических услуг.

Чтобы правильно ей пользоваться, быть потребителем, также необходимо быть достаточно образованным в этой сфере человеком. Поэтому важно для каждого человека, который хочет обращаться к психологу, просто минимально разбираться. Смотреть ролики от психологов, где они объясняют, как обращаться к психологу, к какому, как выбрать себе психолога.

Советы для учителей.

Проблема в том, что большинству школьных учителей никто не рассказывает, что есть отдельно конфликты, а есть отдельно травля. И когда на одного ребенка нападает весь класс, огромное количество обидчиков, и это длится бесконечно, и ребенок в уже очень плохом психологическом состоянии, некоторые учителя, правда, могут думать, что они так просто играют, во-вторых, это просто у них какой-то личный конфликт, они видят, что дерутся, а потом, наверное, станут лучшими друзьями.

А главная проблема отличия травли от конфликта в том, что травлю ребенок остановить вообще не может. Без вмешательства взрослого травлю не остановить. И это значит, что кто-то из взрослых должен взять на себя эту ответственность. Это может быть учитель, это может быть школьный психолог, это может быть директор, это может быть как-то простимулировано родителями, то есть это супер важно.



Как школьный психолог может помочь ребенку при кибербуллинге?

Основным человеком, который должен разбираться с конфликтами и травлей в школе является психолог.

Не директор, потому что задача директора, все-таки, заниматься администрированием процессов. Задача учителя — учить детей и передавать им знания и так далее. А вот задача психолога заключается как раз в обеспечении психологического сопровождения образовательного процесса.

Это значит, что все участники образовательного процесса должны себя чувствовать максимально комфортно в этом образовательном процессе. Это не только про то, что школьный психолог сопровождает детские конфликты, он сопровождает и конфликты между учителями и детьми, учителями и учителями, учителями и администрацией, детьми и родителями. Если ребенок к нему обращается за этим, то школьный психолог может выступить в качестве медиатора в этом конфликте, потому что часто иначе ребенок оказывается вообще в одиночестве, если у него конфликт со своей семьей.

Учителя должны быть хотя бы в курсе того, что они видят. Что за явление перед ними. Потому что, например, психолог в школе может быть один, не говоря о том, что во многих, особенно маленьких, школах, в отдаленных регионах там вообще никто не видел такого человека — психолога — это какая-то блажь, наверное.

Нет, на самом деле проблема в том, что психолог тоже не может быть постоянно вовлечен в жизнь каждого класса и каждого ученика, и тут роль учителя в том, чтобы увидеть это явление и рассказать психологу о том, что вот тут могут быть какие-то сложные ситуации.

Можно ли наказать за интернет-травлю: юридический аспект

Это очень сложно сделать, потому что юридически такого термина нет. Есть статьи за клевету, например, еще за что-нибудь. За угрозу жизни и здоровью. Статьи за кибербуллинг нет. И поэтому история про неотвратимость наказания здесь не возникает, и с этим есть некоторые сложности.

То есть тот момент, когда буллер себя именно проявляет, если позиция наблюдателя заключается не просто в том, чтобы сидеть отстранившись и ничего не делать, а указать на то, что «мне кажется, ты сейчас буллишь», если таких человек десятков набирается в комментариях, то это может как-то изменить позицию буллера, потому что он заметит — так, стоп, что-то люди мне тут говорят.

То есть это опять про обратную связь. Если тебе не дают обратную связь, ты находишься в вакууме собственного информационного пузыря и ничего не можешь с этим сделать. Не с чем сравнить. А если тебе ряд людей говорит, причем тоже конструктивно... Потому что иначе, если просто наезжать на буллера, то он что? Он начнет защищаться. В каком-то смысле, в его внутреннем субъективном плане он будет прав.

Но при том, что это опасная ситуация, если все это будет переведено в реальное юридическое поле, есть ситуации, когда мы, например, говорим о реальных угрозах жизни и здоровью, которые систематически происходят в сети, это то, с чем, конечно, нужно пытаться разбираться. Потому что иначе это просто невозможно.

И если возвращаться к теме детско-родительских отношений, если ребенок все-таки рассказал и показал, что происходит, и показал эти переписки, первое желание родителя — удалить, закрыть, отключить. А на самом деле — скриншот, скриншот и скриншот, потому что это — доказательная база.

Как понять, что пользователь пишет какие-то негативные комментарии, ведь иногда это может выглядеть довольно дружеской перепиской?

«Одноклассники» объявили хакатон. Ребята разрабатывают программные решения, которые как-то пытаются дифференцировать контексты, те слова, которые используют. Это очень сложная задача, потому что иногда дружелюбное общение в сети выглядит как пятиэтажный мат и оскорбления самые-самые изощренные, но на самом деле они так просто дружески общаются.

По ощущениям участников процесса, если в рамках этого процесса всем норм, никто не расстроился, не чувствует себя ужасно, тогда норм. Если возникает ситуация, когда она вроде бы похожа, но кто-то из участников общения чувствует себя очень плохо, то тоже это как-то надо выяснить еще.

Общественники Казахстана призывают усилить мониторинг групп, интернет-страниц и мессенджеров, проводить в школах и учебных заведениях воспитательные часы по вопросам последствий кибербуллинга.

