

Памятка педагогам «Кибербуллинг – почему это серьезно»

Автор Соловьева Д.

Что такое кибербуллинг?

Кибербуллинг – ситуация, когда один человек или группа людей намеренно и постоянно травят другого человека, издеваются над ним, оскорбляют с помощью СМС, постов в социальных сетях, посланий по электронной почте и других форм общения в интернете.

Чем отличается кибербуллинг от обычной травли?

- **Анонимность:** жертва кибербуллинга не всегда знает своего обидчика. Кибербуллеру достаточно использовать вымышленный никнейм или фэйковую страницу в соцсетях.
- **Вовлеченность:** кибербуллинг может стать вирусным, распространяясь молниеносно: от соседа по парте до людей с других уголков страны. Из-за этого кибербуллинг причиняет боль сильнее, чем издевательства офлайн: жертве кажется, что о ее страданиях знают абсолютно все!
- **Повсеместность:** кибербуллингом можно заниматься практически везде. Даже если обидчик будет далеко от жертвы он всегда может взять с собой, телефон, планшет или ноутбук. При этом травля может продолжаться как днем, так и ночью, т.е. 24/7.
- **Невидимость:** в интернете не видно лица, мимики, не всегда понятно, с какой интонацией говорится тот или иной комментарий. Один просто пошутил, а другому кажется, что он издевается. Некоторые могут даже не сознавать, чем занимаются и какую боль причиняют.

Каким бывает кибербуллинг?

Наиболее распространенные формы кибербуллинга:

- Размещение оскорбительных или обидных комментариев на странице жертвы в социальной сети.
- Публикация фотографий и видео, которые оскорбляют или унижают человека.
- Создание страниц с призывами издеваться над кем-то.
- Распространение слухов, ложной информации о жертве с помощью сообщений, постов и комментариев в соцсетях и других форм онлайн-общения.
- Угрозы и шантаж в интернете или с помощью СМС.
- Действия под чужим именем или от имени вымышленного персонажа, обижающие или причиняющие боль.
- Фотокарикатуры: искажение фотографий человека, нанесение на них надписей, публикация этих фото в интернете.
- Кража аккаунта жертвы и рассылка с него оскорбительного контента другим людям.
- Аудиозаписи или голосовые сообщения с угрозами или издевательствами.
- Репосты записей жертвы с унижительными дополнениями или комментариями.

Чем опасен кибербуллинг?

1. В интернете нет четких моральных правил. Из-за чего возникает чувство вседозволенности и потери ответственности за происходящее.
2. Интернет позволяет проявлять агрессию в самых разнообразных формах: от сплетен и слухов, до издевательства и угроз.

3. Кибербуллинг, со временем, провоцирует на большую агрессию, т.к. страдания жертвы в виртуальном мире видны не сразу.

4. При кибербуллинге часто происходит разделение ответственности: иногда трудно разобраться кто начал, а кто продолжил.

5. У кибербуллинга размыты границы: не всегда можно точно сказать, что это – издевательства, черный юмор, такая манера общения, неудачные шутки или кибербуллинг?

6. Жертва редко обращается за помощью, т.к. недооценивает последствия или боится потерять доступ к интернету.

К чему приводит кибербуллинг?

- Ухудшение успеваемости: сложно сосредоточиться на учебе испытывая постоянное чувство давления и стресса.

- Снижение самооценки, неверие в свои силы, формирование образа «Я» как «ущербного».

- Тревожность, депрессия, неврозы, социофобии (ощущение опасности отовсюду), изолированность от всех.

- Суицидальные мысли и действия.

- Ухудшение физического состояния: боли в животе, тошнота, рвота, расстройства пищевого поведения, телесные изменения (похудение, ожирение), нарушения сна и др.

Насколько распространен кибербуллинг?

По последним данным, четверо из десяти пользователей интернета переживали преследования в интернете.

Как помочь предупредить кибербуллинг?

1. *Совершенствовать знания и умения.* Чтобы говорить с учащимися о кибербуллинге необходимо понимать, что происходит в современном цифровом мире, знать особенности и проявления кибербуллинга, а также владеть умениями и навыками безопасного поведения в кибер среде.

2. *Быть осведомленным.* Необходимо знать, чем занимаются дети в интернете, на какие онлайн сервисы тратят свое свободное время, какие игры и мобильные приложения наиболее популярны, что их больше всего интересует, какие интернет-темы в настоящее время для них актуальны. Так вы сможете расположить школьников к себе и вовлечь в диалог.

3. *Участвовать в онлайн жизни школьников.* Важно участвовать в жизни учеников не только в школе, но и в Интернете. Например, создайте группу класса в онлайн мессенджерах для неформального общения и переписки, установите дружеские отношения с детьми в социальных сетях, вовлекайте учеников в конструктивную онлайн-деятельность (онлайн проекты, акции, конкурсы и др.).

4. *Отслеживать активность детей в Интернете.* Наблюдайте за действиями учеников на Youtube, Instagram, Вконтакте и других платформах. Обращайте внимание на оскорбительные комментарии в социальных сетях, публикации нецензурных фотографий без разрешения других, уничижительные сообщения в переписке и тому подобное. В случае обнаружения подобного контента обсудите эти действия с каждым учащимся лично.

Побуждать учащихся сообщать о кибербуллинге. Объясните учащимся, что все, кто знают о кибербуллинге и молчат также являются его соучастниками и также несут ответственность за происходящее. Убедите школьников, что только участие взрослых и их совместная работа с жертвой и обидчиком играют решающую роль в урегулировании ситуации с кибербуллингом.