

Буллинг (травля) и кибербуллинг в подростковой среде
(составитель: Литяйкина О.Г., начальник управления реализации образовательных программ для детей ЦНППМ-«Педагог 13.ру»)

Проблема буллинга в среде несовершеннолетних сегодня вызывает все большую озабоченность общественности в связи с распространенностью данного явления и его опасностью для физического и психического здоровья. Буллинг определяется как насилие, физическое или психологическое, осуществляемое одним человеком или группой, направленное против человека, который не в состоянии защититься в фактической ситуации. Акты насилия в отношении одного лица или группы лиц могут быть однократными или повторяться в течение продолжительного времени. Важно уметь отличать буллинг от конфликта, так как в случае с первым мы имеем дело с неравенством сил участников, в силу чего жертва не может оказать сопротивление.

Все проявления буллинга классифицируются по двум большим категориям:

1-я категория – проявления, связанные преимущественно с активными формами унижения;

2-я категория – проявления, связанные с сознательной изоляцией, исключением пострадавших из группы.

Активные формы унижения, в свою очередь, включают физический буллинг (умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений, действия сексуального характера др.) и психологический буллинг (словесные оскорбления, угрозы, преследование, запугивание). В основном, это обидное имя, обзывания, дразнение, распространение обидных слухов, обидные жесты, изоляция, вымогательство (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть); действия с имуществом (воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы).

Главный способ выявления травли в условиях образовательной организации и семьи – это наблюдение со стороны педагогов и родителей за поведением несовершеннолетних. У несовершеннолетних, которые являются жертвами травли, могут проявляться следующие особенности поведения и психоэмоциональных состояний:

- отстраненность от взрослых и сверстников;
- нежелание обсуждать темы взаимоотношений со сверстниками;
- агрессивность к взрослым и сверстникам;
- напряженность и страх при появлении ровесников;
- грусть, печаль, подавленность, неустойчивое настроение в школе;
- необоснованная обидчивость и раздражительность.

Важно отметить, что только сочетание нескольких признаков позволяет предполагать наличие ситуации травли. Так же, дать информацию взрослым о ситуациях травли могут обучающиеся, ставшие их невольными свидетелями. Максимальная информация может быть, также получена в результате искренней беседы с несовершеннолетним, однако, настойчиво «пытать» его вопросами о травле категорически нельзя.

В настоящее время наибольшее распространение имеет одна из разновидностей психологической травли - кибербуллинг – интернет-травля или кибер-травля с помощью современных коммуникационных технологий (мобильных телефонов, интернета, иных электронных устройств) (пересылка обидных, угрожающих изображений и фотографий, обзывание, распространение слухов и др.).

Исследователи выделяют восемь типов кибербуллинга:

1. Флейминг представляет собой обмен короткими эмоциональными репликами между двумя и более людьми, который происходит на открытых площадках в сети «Интернет» и больше похож на информационную войну пользователей, возникшей по причине, не имеющей отношения к первоначальному предмету обсуждения. На первый взгляд, флейминг — борьба между равными, но при определенных условиях она может превратиться в неравноправный психологический террор.

2. Харассмент - постоянные изнурительные атаки (харассмент) представляют собой повторяющиеся оскорбительные сообщения, направленные на жертву (например, сотни смс-сообщений на мобильный телефон, постоянные звонки), с перегрузкой персональных каналов коммуникации. Встречаются также в чатах и форумах, в онлайн-играх эту технологию чаще всего используют гриферы — группа игроков, имеющих целью не победу, а разрушение игрового опыта других участников.

3. Клевета представляет собой распространение оскорбительной и неправдивой информации. Текстовые сообщения, фото, песни, которые часто имеют сексуальный характер. Жертвами могут быть не только отдельные лица, но и целый список лиц. Например, случаются рассылки таких списков, как «кто есть кто в школе», а также создаются специальные «книжки для критики» с шутками про знакомых.

4. Самозванство - перевоплощение в определенное лицо заключается в позиционировании преследователя жертвы, используя пароль доступа жертвы к аккаунту в социальных сетях, в блоге, почте, системе мгновенных сообщений, или самостоятельно создается поддельный аккаунт жертвы с аналогичным никнеймом и осуществляет от имени жертвы негативную коммуникацию. Организация «волны обратных связей» происходит, когда с адреса (аккаунта) жертвы или поддельного аккаунта отправляют друзьям провокационные письма.

5. Получение конфиденциальной персональной информации и ее распространение, к примеру, ее публикация в Интернете или осуществление ее передачи тем лицам, для которых она не предназначалась.

6. Отчуждение (остракизм, изоляция) представляет собой осуществление преследователем (группой преследователей) действий, направленных на исключение жертвы из процесса социального взаимодействия, группы. Онлайн-отчуждение возможно в любых типах сред, где присутствует возможность создания частных чатов, быть включенным в черный список, то есть возможность быть исключенным из онлайн-среды. Одной из форм проявления кибер-остракизма является также отсутствие ответа на мгновенные сообщения или электронные письма.

7. Киберпреследование — скрытое отслеживание жертвы с целью организации нападения, избиения, изнасилования и т.д.

8. Хеппислепингом является публикация, распространение в сети Интернет видеороликов с записями реальных сцен насилия без согласия жертвы. Начинаясь как шутка, хеппислепинг может закончиться трагически.

Средства кибербуллинга

Для осуществления кибербуллинга используются следующие площадки и возможности:

- мобильная связь (смс-сообщения);
- мобильные приложения и мессенджеры (What's App, Viber, Badoo и т.д.);
- чаты и форумы в сети «Интернет»;
- электронная почта (рассылка сообщений);
- социальные сети (ВКонтакте, Facebook, Instagram и т.д.);
- сервисы видеохостинга;
- игровые сайты и виртуальные игровые миры.

Как распознать кибербуллинг

Любое унижительное, оскорбительное, угрожающее безопасности человека сообщение, а также видеофрагменты, фотоизображения, размещенные в сети «Интернет» без согласия жертвы, по сути, можно отнести к кибербуллингу.

Также, к явлению кибербуллинга относится создание поддельных профилей пользователя, интернет-ресурсов, деятельность которых направлена на разрушение авторитета потенциальной жертвы.

Для понимания сути явления кибербуллинга отметим, что его участниками являются следующие лица, между которыми распределены ролевые позиции:

- агрессор (обидчик);
- жертва (пассивная или агрессивная);
- свидетель;
- защитник (необязательный элемент коммуникации).

Меры профилактики кибербуллинга:

1. Формировать у несовершеннолетних представление о безопасной интернет-среде. Важно, расположив ребенка к доверительному диалогу по вопросам интернет-безопасности, объяснить ему, что интернет является не только надежным источником информации, но и источником опасности, рассказать о видах угроз и правилах соблюдения информационной безопасности.

2. Обсудить с ребенком регламент работы с компьютером и другими гаджетами, временные ограничения, определить интернет-ресурсы, которые можно и нужно посещать. Объяснить, что интернет, в первую очередь, является средством развития и обучения, и только потом — средством развлечения и общения. Необходимо договориться с ребенком о том, что новые игры и программы будут устанавливаться совместно с родителями.

3. Учебные занятия и самоподготовка с использованием сети Интернет в условиях дистанционного обучения в период самоизоляции, независимо от возраста обучающихся, должны проводиться в присутствии одного из родителей (законных представителей). Доступ к данному информационному ресурсу должен быть эффективным и безопасным.

4. Необходимо исключить (блокировать) доступ несовершеннолетних к интернет-ресурсам, содержание которых противоречит законодательству Российской Федерации, может оказать негативное влияние на несовершеннолетних (информацию, пропагандирующую порнографию, культ насилия и жестокости, суицид, наркоманию, токсикоманию, антиобщественное поведение, сайты, содержащие описание или изображение убийств, мертвых тел, насилия и т.п.). С целью ограничения доступа детей и подросткам к «вредным» материалам, родители и другие члены семьи могут установить на любом гаджете программу «Kaspersky Internet Security» с встроенным родительским контролем. С этой целью, в настройках программы применить вкладку «Родительский контроль», при этом произойдет блокировка информации, связанной с порнографическими сюжетами, жестокостью, нецензурной лексикой и др., оказывающей негативное влияние на детей и подростков. Помимо опции «Родительский контроль» рекомендуется использовать дополнительные средства блокирования нежелательного контента, в частности контент-фильтрацию, обеспечиваемую следующими способами:

— использование на персональном компьютере программного обеспечения, реализующего фильтрацию;

— использование внешнего фильтрующего сервера, в том числе DNS-сервера и (или) прокси-сервера;

— получение услуг фильтрации через оператора связи либо специализированную организацию, обеспечивающую доступ в интернет для частных физических лиц.

5. О характере и объеме информации, полученной детьми в интернет-ресурсах, необходимо систематически узнавать в «Журнале обозревателя» программы «Internet Explorer».

Помимо перечисленных выше общих мер усиления родителями контроля за деятельностью несовершеннолетних в интернет-пространстве, рекомендуются дополнительные меры обеспечения информационной безопасности, имеющие свою специфику, с учетом возрастных особенностей.

Родителям (законным представителям) обучающихся 10-12 лет необходимо:

1. Создать, совместно с ребенком, список домашних правил пользования интернетом и контролировать их выполнение.

2. Убедить ребенка, что родители (законные представители) наблюдают за ним потому, что беспокоятся о его безопасности и всегда готовы ему помочь.

3. Создать ребенку ограниченную учетную запись для работы на компьютере.
4. Контролировать использование ребенком только сайтов из «белого» списка, созданного совместно с ним.
5. Обсудить с ребенком важность периодического предоставления доступа к его личной электронной почте; помочь защититься от спама; научить не выдавать в интернете своего реального электронного адреса, не отвечать на нежелательные письма и использовать специальные почтовые фильтры.
6. Обговорить с ребенком важность согласования с родителями (законными представителями) передачу какой-либо информации (в том числе, личных данных) средствами электронной почты, чатов в мессенджерах, систем быстрого обмена сообщениями, регистрационных форм, личных профилей, регистрации на интернет-конкурсы, интернет-олимпиады и др.
7. Объяснить ребенку опасность самостоятельной загрузки программ или приложений, аргументируя тем, что они могут случайно загрузить вирусы или нелегальное программное обеспечение, которое отрицательно скажется на работе устройства.
8. Завести собственный личный аккаунт в той социальной сети, где имеет аккаунт ребенок, отправить запрос на подписку и войти в круг его сетевых «друзей» (или подписчиков). Систематически анализировать контакты ребенка, публикации, комментарии к ним. Беседовать с ребенком о его друзьях из интернет-пространства так же, как если бы речь шла о друзьях из реальной жизни. Убедить ребенка никогда не соглашаться на личные встречи с ними.
9. Контролировать переписку ребенка через социальные сети с помощью функции «Родительский контроль», что позволит сформировать списки контактов, переписка с которыми может быть разрешена или запрещена следующими способами:
 - задать ключевые слова, наличие которых будет проверяться в сообщениях;
 - указать личную информацию, пересылка которой будет запрещена.
10. Рассказать ребенку о таких угрозах интернет-пространства, как кибербуллинг, кибермошенничество.
11. Обсуждать с ребенком всё, что вызывает у него неприятные чувства или дискомфорт при работе с интернет-ресурсами, убедить его сообщать о любых угрозах или тревогах, связанных с деятельностью в интернет-пространстве.
12. Объяснить ребенку меру ответственности за использование сети для хулиганства, распространения непроверенной информации или угроз.

Для родителей обучающихся 13-17 лет предыдущий перечень мер дополняется следующими мерами:

1. Составить список запрещенных сайтов («черный список»), часы работы в интернете.

2. Использовать средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю.
3. Знакомиться с сайтами, которые посещает подросток.
4. Знать, какими чатами пользуется подросток, ориентировать на использование модерлируемых чатов.
5. Напомнить подростку риски работы с личной электронной почтой, способы защиты от спама, использование специальных почтовых фильтров.
6. Контролировать переписку подростка через социальные сети с помощью функции «Родительский контроль», что позволит сформировать списки контактов, переписка с которыми может быть разрешена или запрещена.
7. Обсудить с подростком проблемы сетевых азартных игр и их психические, психологические, социальные, материальные и правовые последствия.

Чтобы своевременно заметить, что несовершеннолетний стал жертвой буллинга и кибербуллинга, родители должны обратить внимание на следующие факторы:

- беспокойное поведение подростка (депрессия и нежелание идти в школу – явные признаки того, что ребенок подвергается агрессии);
- неприязнь к интернету (в большинстве случаев внезапное нежелание пользоваться Интернетом связано с проблемами в виртуальном мире);
- нервозность при получении новых сообщений (негативная реакция ребенка на звук письма на электронную почту должна насторожить родителя; ребенок регулярно получает сообщения, которые расстраивают его).

В профилактике буллинга и кибербуллинга в детско-подростковой среде важна роль родителей. Существуют определенные технологии привлечения родителей к профилактической работе. В первую очередь, нужно создать правильное информационное поле. Для этого необходимы:

- родительские собрания на тему буллинга и кибербуллинга в сообществе сверстников и в семье;
- индивидуальные беседы с родителями «агрессоров» и «жертв»;
- тренинги;
- консультации на тему стилей воспитания, семейных конфликтов, психологических особенностей детей разного возраста и др.;
- памятки для родителей на информационном стенде и на школьном сайте. Она должна давать ответы на следующие вопросы:
- что делать, если ребенка травят;
- как поступить, если вам стало известно о таком случае в классе (ваш ребенок – наблюдатель);
- что делать, если ребенок – зачинщик.

Если несовершеннолетний все-таки столкнулся с буллингом и/или кибербуллингом, родителям рекомендуется следующее:

1. Установить положительный эмоциональный контакт с ребенком, расположить его к разговору о том, что случилось. Рассказать о своей обеспокоенности тем, что с ним происходит. Ребенок должен доверять родителям и понимать, что они хотят разобраться в ситуации и помочь ему, а не наказать.

2. Внимательно выслушать рассказ о том, что произошло, понять насколько серьезно произошедшее и насколько серьезно это могло повлиять на ребенка.

3. Если ребенок расстроен чем-то увиденным (например, кто-то взломал его профиль в социальной сети), или он попал в неприятную ситуацию (например, вынужден был отдать свои карманные деньги в ответ на угрозы и др.), необходимо его успокоить и вместе с ним разобраться в ситуации: что привело к данному результату, какие неверные действия совершил сам ребенок, а где допущена ошибка со стороны родителей.

4. Если ситуация связана с насилием в реальности или в интернете по отношению к ребенку, то необходимо выяснить информацию об агрессоре, выяснить историю взаимоотношений ребенка и агрессора, выяснить, существует ли договоренность о встрече; узнать, были ли такие встречи и что известно агрессору о ребенке (реальное имя, фамилия, адрес, телефон, номер школы и т.п.), жестко ограничить встречи с незнакомыми людьми, проверить все новые контакты ребенка за последнее время.

5. Собрать наиболее полную информацию о происшествии, как со слов ребенка, так и с помощью социальных сетей (зайти на страницы сайтов, где был ребенок, изучить список его друзей, прочесть комментарии, сообщения). При необходимости, скопировать и сохранить эту информацию, например, для обращения в правоохранительные органы.

6. Если нет уверенности в серьезности произошедшего с ребенком, он недостаточно откровенен, не готов идти на контакт или родители не знают, как поступить в той или иной ситуации, целесообразно обратиться к специалистам (телефон доверия, горячая линия, региональная служба поддержки семей, имеющих детей и др.), где будут даны рекомендации о том, куда и в какой форме обратиться, если требуется вмешательство других служб и организаций.