

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПЕТРОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА ДОНЕЦКА  
РАЙОННЫЙ МЕТОДИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

## ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА

*Рекомендации для родителей*



**Подготовила:**  
*педагог-психолог, руководитель МО  
специалистов психологической службы  
Петровского района г.Донецка  
Лисевич Е.Н.*

## ТЕЗАУРУС

**«Агрессор»**, **булли** – человек, который преследует и запугивает жертву.

### **Типы агрессоров:**

- «Нигилист» – чаще мальчик, чем девочка. Это логик по типу мышления. Патологическая безэмоциональность – его отличительная черта. Слышит только себя и считается только с собственным мнением. Придумывает для других язвительные и унижительные прозвища.

- «Компенсатор» – недостаток знаний и способностей к учению восполняет проявлением власти, ложью, грубостью. Любит измываться над слабыми и беззащитными. Нанесенные ему обиды помнит долго, всегда пытается взять реванш. Единственная возможность борьбы с таким буллером – завоевать поддержку коллектива. Как только он понимает, что жертву поддерживают другие, накал его агрессии снижается.

- «Комбинатор» – жестокий подросток с развитым интеллектом. Ему нравится манипулировать другими, цинично сталкивая одноклассников между собой, оставаясь при этом в стороне. Искреннее общение с таким буллером в любой момент может обернуться внезапным и очень болезненным ударом.

### **Чувства агрессоров:**

- злорадство, злость, агрессия, ощущение власти, удовлетворение, азарт («Будет мне за это что-то или нет?»), адреналин, чувство превосходства.

- При этом есть чувство неполноценности, которое он скрывает. Это может быть самозащита: он сам может чем-то отличаться и, чтобы его не травили, наносит упреждающий удар.

**Буллинг** – это повторяющиеся акты различных видов насилия, издевательств со стороны одного лица или группы лиц в отношении индивида, который не может себя защитить; травля одного человека другим, агрессивное преследование одного ребенка другими детьми. Проявляется во всех возрастных и социальных группах. В сложных случаях может принять некоторые черты групповой преступности. Буллинг всегда преследует цель – затравить жертву, вызвать у нее страх, унижить, подчинить. Поэтому не любая ссора является буллингом.

**Жестокость** – черта характера, проявляющаяся в крайне враждебном отношении человека к другим людям. Жестокость побуждает человека к совершению агрессивных действий в отношении других. Жестокий по своему характеру человек отличается склонностью получать удовольствие от причинения неприятностей, нанесения ущерба людям и животным, а также от видения того, как они страдают.

**Кибербуллинг** – это систематическое и целенаправленное негативное воздействие на пользователя в социально-сетевой среде с целью причинения психологической травмы и введения в состояние депрессии. Это намеренные оскорбления, угрозы, диффамации и сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации, как правило, в течение продолжительного периода времени.

**Мотивы буллинга** – побуждение к буллингу, что движет агрессором, булли.

Три наиболее часто встречающиеся мотива: зависть, самоутверждение, месть.

**Психологический буллинг** – насилие, связанное с воздействием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность.

Психологический буллинг имеет несколько подвидов:

- **вербальный буллинг** – обидное имя или кличка, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, насмешки, распространение обидных слухов, бесконечные замечания, необъективные оценки, унижение в присутствии других детей. Обзывания могут также принимать форму намеков по поводу предполагаемой половой ориентации ученика;
- **невербальный буллинг** – обидные жесты или действия (плевок в жертву либо в ее направлении, показывания неприличных жестов);
- **запугивание** – использование постоянных угроз, шантажа для того, чтобы вызвать у жертвы страх, боязнь и заставить совершать определенные действия и поступки;
- **изоляция** – жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом. С ребенком отказываются играть, дружить, гулять, не хотят с ним сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения и другие мероприятия. Это может сопровождаться распространением записок, нашептыванием оскорблений, которые могут быть услышаны жертвой, либо унижительными надписями на доске или в общественных местах;
- **вымогательство** – от жертвы требуют деньги, ценные вещи и предметы, талоны на бесплатное питание путем угроз, шантажа, запугивания;
- **повреждение и иные действия с имуществом** – воровство, грабеж, прятанье личных вещей жертвы;
- **школьный кибербуллинг** – оскорбление, унижение через интернет, социальные сети, электронную почту, телефон или через другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, анонимные телефонные звонки, обзывания, распространение слухов, жертв буллинга снимают на видео и выкладывают в интернет).

**Физический буллинг** – применение физической силы по отношению к ребенку, в результате чего возможны телесные повреждения и физические травмы (избиение, побои, толчки, шлепки, удары, подзатыльники, пинки). В крайних случаях применяется оружие, например, нож. Такое поведение чаще встречается среди мальчиков, чем у девочек.

В настоящее время актуализируются различного рода риски такие, как рост явлений насилия, агрессии, игровой и интернет-зависимостей; десоциализации, виктимности.

**Буллинг** – это повторяющиеся акты различных видов насилия, издевательств со стороны одного лица или группы лиц в отношении индивида, который не может себя защитить; травля одного человека другим,

агрессивное преследование одного ребенка другими детьми. Проявляется во всех возрастных и социальных группах. В сложных случаях может принять некоторые черты групповой преступности. Буллинг всегда преследует цель – затравить жертву, вызвать у нее страх, унижить, подчинить. Но не любая ссора является буллингом. Давайте рассмотрим, чем травля отличается от обычного конфликта.

<b>ЧЕМ ТРАВЛЯ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ КОНФЛИКТА?</b>	
<b>ТРАВЛЯ</b>	<b>КОНФЛИКТ</b>
В травле есть неравенство сил	В конфликте люди равны
Травля – длительный процесс	Конфликт – более локальный, разовый
У травли нет явного повода	У конфликта есть повод
Травля всегда намеренна	Конфликт случаен
Поскольку у травли нет повода, непонятно, когда она прекратится. Нет четких фаз	У конфликта есть фазы. Он может прекратиться, когда повод исчерпан
Травля часто сопряжена с унижением	Конфликт не предполагает явного унижения. Конфликт – борьба интересов

### **Обратите внимание на основные маркеры травли:**

1. Это агрессивное и негативное поведение.
2. Оно осуществляется регулярно.
3. Оно происходит в отношениях, участники которых обладают неодинаковой властью.
4. Это поведение является умышленным.

Обычно физическое и психологическое насилие сопутствуют друг другу. Насмешки и издевательства могут продолжаться длительное время, вызывая у жертвы травмирующие переживания.

- Потенциально «жертвой» или «булли» может стать любой ребенок при стечении определенных ситуационных, жизненных обстоятельств. Тем не менее, юные «булли» – это преимущественно активные, уверенные в себе, склонные к доминированию, морально и физически сильные дети.

### **Буллинг и его признаки**

О насилии в отношении ребенка могут свидетельствовать особенности его поведения, настроения, внешний вид, «беспричинные» пропуски занятий и снижение успеваемости. Если вы заметили за своим ребенком серьезные перемены не в лучшую сторону, это повод задуматься и более пристально за ним понаблюдать, а в случае подтверждения опасений о травле ребенка незамедлительно обратиться к администрации школы, или к классному руководителю, или к психологу.

Итак, ребенок:

- по утрам часто жалуется на головные боли, расстройство в желудке или придумывает какие-либо причины, чтобы не идти в школу;
- задумчив, замкнут, ест без аппетита, беспокойно спит, плачет или кричит во сне;
- у него наблюдается пессимистическое настроение, может говорить о том, что боится ходить в школу или покончит жизнь самоубийством;
- выпрашивает или тайно крадет деньги, внятно не объясняя причину своего проступка;
- выглядит неудачником, в поведении просматриваются резкие перемены в настроении. Злость, обиду, раздражение вымещает на родителях, родственниках, более слабых объектах (младшие братья и сестры, домашние животные);
- приходит домой с мелкими ссадинами, ушибами, его вещи выглядят так, словно кто-то ими вытирал пол. Книги, тетради, школьная сумка находятся в аварийном состоянии;
- выбирает нестандартную дорогу в школу.

Родители ребенка-жертвы испытывают чувство вины, стыда, гнева, боли и бессилия. Из-за этого иногда вместо поддержки и сочувствия обрушиваются на него с советами и обвинениями: «Что же ты не дал сдачи?!», «Не будь тряпкой!», «Сам виноват» и так далее.

Важно понять, что это может случиться с любой семьей. Здесь никто не виноват, особенно сам ребёнок. Если вы чувствуете, что как родитель не справляетесь с ситуацией (а это нормально), то прежде всего нужно самому получить поддержку близких или психолога.

## ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

### Ошибки родителей

*«Мама, они меня обзывают!» – родителю школьника лучше всего заранее быть готовым к такому повороту событий. Однако не каждый сможет дать действительно полезный совет. Что же сказать ребенку, которого обижают, и как вести себя самому?*

#### **1. «Дай сдачи»**

Этот совет – лидер по популярности и одновременно по нецелесообразности, вредности и нелогичности. Во-первых, он приучает ребенка к тому, что все проблемы можно (и нужно) решать силой. Во-вторых, проблема агрессивного поведения не исчезнет, просто теперь сменятся роли.

Так что своим советом вы дадите ребенку не только ложное представление о том, как цивилизованно решать конфликты, но и индульгенцию на вымещение накопленной обиды и злости на других детях. Те в свою очередь получают от старших ту же рекомендацию – дать сдачи, продемонстрировать силу.

К тому же сложно дать сдачи, если тебя травят группой: загнанный в угол тремя-четырьмя одноклассниками или старшекласниками ребенок

просто физически не может постоять за себя. Если агрессор один, но в два раза шире и на голову выше ребенка, ответная агрессия жертвы может только подстегнуть и раззадорить его. Возможен и другой сценарий: доведенный до отчаяния ребенок вполне способен нанести серьезные повреждения обидчику, например, на глазах у учителя, который всей ситуации не знает, а застал лишь кульминацию истории и сделал соответствующие выводы. Тогда вина ляжет, как ни парадоксально, на жертву.

## **2. «Не обращай внимания»**

Совет, который встречается практически так же часто, как и предыдущий. И его тоже нельзя назвать рациональным. У ребенка может сформироваться ошибочное мнение: мне плохо – я не должен обращать на это внимание, мои переживания не важны – я не важен, в том числе и для родителей. Нужно дать четко понять ребенку, что он самое важное для вас и всё, что тревожит его, волнует и вас. Вдобавок схема «не обращай внимания – сам отстанет» очень часто не срабатывает: агрессор, не сумев добиться желаемой реакции своими действиями, может начать искать другие, уже гораздо более жестокие и изощренные методы травли.

## **3. «Это же дети, подумаешь – подрались»**

Зачастую происходит подмена понятий, и родители принимают каждый синяк или царапину за буллинг или, наоборот, даже самые откровенные признаки списывают на детские пустяковые стычки – мол, сами разберутся. У настоящего буллинга есть три основных маркера, которые не позволят ошибиться и которые важно уметь распознать: *намеренность, повторяемость, неравенство сил*. Другими словами, если угрозы, унижения, оскорбления, порча вещей, высмеивание, шантаж, физическое насилие стали регулярны, вред был причинен нарочно, а ребенок не может постоять за себя и глубоко переживает происходящее – это буллинг. Даже если нет пресловутых синяков (*эмоциональный, психологический террор незаметен, но от этого не менее опасен*).

Однако может оказаться, что драка или ссора – просто единичный мимолетный конфликт интересов, который дети уладили самостоятельно. Вполне вероятно, что уже завтра вчерашнего противника ваш ребенок пригласит в гости. Поэтому важно помнить простое правило: наблюдайте за поведением ребенка и постарайтесь получить от него максимум информации, заметив неладное.

## **4. «Не буду вмешиваться – сделаю только хуже»**

Нет. Сделать хуже можно как раз отсутствием какой-либо реакции на проблемы ребенка. В первую очередь необходимо дать ему понять очень важную вещь: что бы ни случилось, вы всегда поддержите. Это очевидно для вас, но может быть открытием для ребенка. Фразы, без которых не обойтись:

«Спасибо, что рассказал мне», «Ты ни в чем не виноват», «Мы со всем справимся». Ребенок должен понять, что взрослый знает о ситуации, что он взял часть ответственности на себя, что теперь будет легче. Однако полностью брать контроль в свои руки не стоит. Лучше не предпринимать ничего без ведома ребенка и каждый шаг обсуждать и согласовывать по мере

возможности с ним.

Если у вас есть все основания опасаться, что здоровью ребенка может что-то угрожать, например, на протяжении нескольких недель вы замечаете следы побоев или ребенок часто плачет из-за поведения своих сверстников, полезно собрать доказательства травли: выписки из травмпункта, диктофонные записи реальных угроз и оскорблений, SMS, распечатки звонков, сообщения и посты в социальных сетях, свидетельства одноклассников, друзей. С их помощью обезопасить вашего ребенка будет проще. Есть шанс, что обидчик или его родители наконец осознают: у любого действия есть последствия. Также собранные доказательства можно представить администрации школы, для педагогов это будет сигналом.

#### **5. «Не вмешивайся, а то и тебе достанется»**

Молчание, конечно, золото, но не в борьбе с буллингом. Говорить, говорить и еще раз говорить о проблеме, а не замалчивать ее. На всех доступных уровнях. Говорить с детьми должны родители и учителя – о взаимовыручке и поддержке, честности и справедливости. Очень часто травля становится возможной еще и потому, что за жертву некому заступиться – все боятся. «Не лезь, а то еще сам получишь», – такие советы, конечно, могут уберечь ребенка от определенных боевых травм, однако велика вероятность воспитать равнодушного эгоиста и молчаливого свидетеля. Необязательно внушать ему мысль о том, что надо в любой ситуации кидаться на амбразуру. Иногда достаточно просто привлечь внимание кого-то из взрослых, позвать учителя, сообщить охраннику или кому-то еще из школьных работников о том, что кого-то обижают.

Обсуждение проблемы – это первый шаг к ее решению. Говорить нужно и с самими родителями, и с педагогами.

#### **6. «Ты сам виноват, что тебя травят, надо быть (гибче, мягче, добрее, веселее)**

Объяснений, почему возникает травля – воз и маленькая тележка. Здесь и потребность возраста, и давление закрытой системы (школа), и групповая иерархия (альфы-омеги), и личные особенности детей (например, пережитый опыт насилия, приведший к виктимности или агрессивности). Все это очень важно и интересно, и, безусловно, стоит изучать и понимать. Но... Если из всего этого делается вывод: «Так что же вы хотите, вот ведь сколько причин, потому и травят», это и есть оправдывать, объясняя. *Травля, от которой страдают прямо сейчас конкретные дети - не вопрос научных изысканий, это вопрос морали и прав человека.* С этой точки зрения неважно, кто какая буква. Будь ты хоть трижды альфа, будь он хоть сто раз странный и «не такой», травить не смей!

Если у взрослого такого твердого убеждения нет, и он в упоении от собственной проницательности «анализирует причины» вместо того, чтобы дать определенную оценку и выдвинуть требования, остановить травлю он не сможет.

Надо ставить цели скромнее: нет задачи изменить причины, есть задача изменить ПОВЕДЕНИЕ конкретной группы детей.

## 7. «Ничего, само пройдет»

Само не проходит. У детей до подросткового возраста – точно. Позже – есть небольшой шанс. Если в группе найдутся достаточно авторитетные дети (не обязательно лидеры), которые вдруг увидят эту ситуацию иначе и решатся заявить о своем видении – это может сильно уменьшить травлю. Но до 12 лет с собственной моралью у детей слабовато (мозг не созрел). *И задавать им моральные ориентиры обязаны взрослые.* Дети в этом возрасте очень готовы их услышать и принять. И наоборот, в подростковой группе взрослый может и не справиться, если там уже сложилась, так сказать, «антимораль». По крайней мере, ему будет гораздо труднее.

**Если травят не вашего ребенка** – не думайте, что лично у вас нет повода для беспокойства. В ситуации травли всегда есть несколько действующих лиц, и беспокоиться нужно обо всех:

**«Агрессор»** – человек, который преследует и запугивает жертву. Типы агрессоров:

- «Нигилист» – чаще мальчик, чем девочка. Это логик по типу мышления. Патологическая безэмоциональность – его отличительная черта. Слышит только себя и считается только с собственным мнением. Придумывает для других язвительные и унижительные прозвища.

- «Компенсатор» – недостаток знаний и способностей к учению восполняет проявлением власти, ложью, грубостью. Любит измываться над слабыми и беззащитными. Нанесенные ему обиды помнит долго, всегда пытается взять реванш. Единственная возможность борьбы с таким буллером – завоевать поддержку коллектива. Как только он понимает, что жертву поддерживают другие, накал его агрессии снижается.

- «Комбинатор» – жестокий подросток с развитым интеллектом. Ему нравится манипулировать другими, цинично сталкивая одноклассников между собой, оставаясь при этом в стороне. Искреннее общение с таким буллером в любой момент может обернуться внезапным и очень болезненным ударом.

Чувства агрессоров:

- злорадство, злость, агрессия, ощущение власти, удовлетворение, азарт («Будет мне за это что-то или нет?»), адреналин, чувство превосходства;
- при этом есть чувство неполноценности, которое он скрывает. Это может быть самозащита: он сам может чем-то отличаться и, чтобы его не травили, наносит упреждающий удар.

**«Жертва»** – человек, который подвергается агрессии.

Жертвой травли может стать любой ребенок, но обычно это те дети, кто слабее или чем-то отличаются от других:

- дети с отличающейся внешностью, всем, что выделяет ребенка из общей массы: избыточный вес, рост, очки и т.д.
- дети с ограниченными возможностями здоровья.
- дети с особенностями поведения, в том числе связанными с особенностями развития, синдромом дефицита внимания и гиперактивности,

расстройством аутистического спектра, т.д.

- «домашние» дети, не имеющие опыта жизни в детском коллективе, не посещавшие детский сад, испытывающие страх перед посещением школы;
- дети, имеющие заболевания, которые вызывают насмешки и издевательства со стороны сверстников;
- дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, дети из семей мигрантов, беженцев;
- дети имеющие трудности в обучении.

Важно понимать, что причина буллинга – не в особенностях ребенка, на которого нападают, и не в агрессивности одного или нескольких детей, а в характере отношений между детьми в коллективе. Обычно, если ребенок, которого травят, просто уходит из класса или школы на его месте скоро оказывается следующая жертва.

#### Чувства жертвы:

- отчаяние, страх, незащищенность, стыд, вина, некоторая агрессия, сознание своей неполноценности, одиночество, отрешенность.

#### Действия жертвы:

- замалчивание ситуации травли из-за недоверия к тому, что родители могут чем-то помочь,
- уступки, приспособление, желание уйти от реальности различными путями; возможно, поиск другого социума, слезы, нервные реакции, истерики, постоянная готовность к нападениям других,
- желание мести.

**«Защитник»** – человек, находящийся на стороне жертвы и пытающийся оградить её от агрессии.

**«Сторонники»** – люди, находящиеся на стороне агрессора, непосредственно не участвующие в издевательствах, но и не препятствующие им.

**«Наблюдатель»** или **«Свидетель»** – человек, знающий о деталях агрессивного взаимодействия, издевательствах, но соблюдающий нейтралитет.

#### Группа свидетелей делится на два типа:

1. У свидетелей первого типа сформированы личностные ценности. Их чувства: вина за происходящее, страх, понимание того, что это неправильно, радость оттого, что не с ними это происходит.

2. Второй тип: злорадство и удовлетворение («Кому-то плохо, но это делаю не я»), слабость, незащищенность.

Действия свидетелей первого типа: жалеют жертву, проявляют слабый протест, пытаются защищать жертву.

Вторые: наблюдают, им интересно, поддерживают агрессоров, немного им помогают. Обе группы действуют достаточно пассивно.

**Если ваш ребенок оказался жертвой буллинга, Вам, как родителю,**

### **необходимо:**

- Не оставлять его один на один с этой ситуацией. Выслушать ребенка и разобраться, в чем суть конфликта, как давно он длится, существует ли опасность для ребенка. Разговаривайте со своими детьми.
- Если выясняется, что другие дети его бьют, обзывают, портят вещи, смеются над ним, унижают, реагируйте сразу.
- Помните о том, что ребенок, которого травят, не может завоевать симпатии одноклассников, если будет добиваться успехов в чем-то или совершать хорошие поступки. Он будет получать пятерки, его назовут «ботаником», будет помогать кому-то, назовут «слабаком» и так бесконечно. Его успехи будут провоцировать группу на еще большие нападки.

Сохраняйте спокойствие. Ребенку важно знать, что вы справитесь с любой ситуацией. Разговаривайте с родителями буллеров. Но не вступайте с ними в конфликт. Вам нужно совместными усилиями помочь детям.

### **Мой ребенок травит сверстника. Почему это происходит и что теперь делать?**

Агрессору нужна помощь родителей и их любовь.

*Родителям неприятно слышать, что их ребенок агрессивен со сверстниками и участвует в травле. Никто не хочет верить в это. Как себя вести, если ваш сын или дочь травят сверстника.*

Итак, что вы сделаете, когда кто-то расскажет вам, или вы сами увидите, что ваш ребенок издевается над другими детьми? Вот несколько советов.

*Не выходите из себя, но и не делайте вид, что все нормально.*

Главное – не паниковать. Не менее важно не решать автоматически, что все неправда. Иногда вполне добрые и дружелюбные дети как бы примеряют на себя роль буллера, потому что такое поведение для них – один из способов обрести популярность.

Ребенок, которому трудно поладить со сверстниками, может опробовать стратегию буллинга, чтобы получить внимание или восхищение других детей.

Примите тот факт, что ваш ребенок, возможно, делает вещи, которые не соответствуют ценностям вашей семьи. Его поведение может быть очень плохим. Но у вас есть все возможности прекратить его и сделать так, чтобы это больше не повторилось.

*Убедитесь, что это действительно травля*

Повышенная осведомленность о проблеме буллинга – это прекрасно, но эксперты считают, что не все понимают верно, что такое травля. Важно различать конфликт (несогласие, при котором обе стороны могут действовать агрессивно, но имеют равные права) и травлю (действие принудительное, агрессивное, умышленное и повторяющееся, где есть обидчик и жертва).

*Избегайте ярлыка «буллер»*

«При обсуждении темы буллинга важно, какой язык мы используем, поскольку он влияет на восприятие школьников, вовлеченных в ситуацию. Вместо того чтобы называть ребенка «буллером», лучше использовать такие

термины: «ребенок, который занимается буллингом» или «ребенок с поведением буллера». Тогда в первую очередь мы признаем, что буллер – ребенок, а во-вторых, сделаем акцент на его поведении».

#### Поговорите с ребенком о причинах

Когда вы узнали, что ваш ребенок совершил что-то плохое (не важно, была ли это травля), ваша ответственность как родителя – немедленно поговорить с ним о том, что произошло. Разговор должен быть открытым и непредвзятым. Также это шанс ясно обозначить, что такое травля, и однозначно выразить отрицательное отношение семьи к буллингу.

#### Подчеркните, что важно действие, а не намерение

Вполне возможно, что ваш ребенок будет искренне удивлен, когда его начнут ругать за травлю. «О, ну это же была просто шутка», – скажет он. Или: «Да он смеялся, когда я это делал».

В этот момент нужно дать понять, что есть разница между шуткой (когда всем весело) и насмешкой (когда один человек чувствует себя обиженным или униженным). Объясните, что даже если жертва травли смеялась в тот момент, возможно, она делала это, чтобы сохранить лицо перед сверстниками, но в глубине души ей было очень больно.

Возможно, ваш ребенок, не хотел быть жестоким, но это не важно. Ваша обязанность прояснить, в чем отличие между намерением и действием.

***Чтобы изменить поведение ребенка нужно время. Будьте готовы к неудачам и терпеливы, пока ваш ребенок учится справляться со своими чувствами и конфликтами. Самое главное – оказывать ему поддержку и показывать вашу любовь.***

### **Общие рекомендации для родителей**

- Старайтесь избегать скандалов и публичных ссор при ребенке, так это может сформировать у него модель конфликтного поведения, которое он будет переносить на окружающий социум.
- Не будьте равнодушными к проблемам ребенка, старайтесь больше разговаривать с ним, интересуйтесь тем как прошел его день.
- Избегайте практики физического наказания. После подобной тактики воспитания конфликты между родителем и ребенком становятся традиционной формой общения, дети перестают доверять не только родителям, но и взрослым вообще, боятся рассказывать о своих проблемах и трудностях, лгут и выкручиваются, становятся замкнутыми, убегают из дома, ищут поддержки на стороне.

Поскольку мы с вами живем в век информационных технологий, тема кибербуллинга может коснуться каждого ребенка, давайте подробнее рассмотрим данный вид буллинга.

### **Кибербуллинг**

Кибербуллинг это сравнительно новая форма буллинга, который происходит в новом контексте: в интернете и/или посредством современных электронных устройств.

Кибербуллинг – это систематическое и целенаправленное негативное воздействие на пользователя в социально-сетевой среде с целью причинения психологической травмы и введения в состояние депрессии. Это намеренные оскорбления, угрозы, диффамации и сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации, как правило, в течение продолжительного периода времени.

***Три главных отличия травли в интернете и в реальной жизни***

– *Отсутствуют временные и географические ограничения.* Когда человеку устраивают травлю в школе, этот процесс не продолжается круглосуточно. При этом круг издевающихся ограничивается учебным заведением. В интернете этих границ нет: окончание учебного дня не прекращает издевательства, а расстояние и отсутствие личного знакомства не мешают присоединиться к травле. Издевательства в интернете не дают жертве передышки.

– *Проще привлечь новых участников и усилить травлю.* Информация в интернете распространяется стихийно и с большой скоростью. В реальности на распространение клеветы и слухов нужно время: их должно обсуждать большинство. Кроме того, от распространения слухов многих сдерживает страх. В интернете можно мгновенно разослать сообщения и привлечь к издевательствам огромную аудиторию. Когда такой процесс запущен, его трудно остановить.

– *Сильнее чувство безнаказанности за травлю.* Для распространения необязательно открывать свою личную информацию, можно делать это с «фейковой» (ненастоящей) страницы, сохраняя анонимность. На таких условиях легче присоединиться к травле, чем в реальности.

Кибербуллинг включает широкий спектр различных форм воздействия на жертву, от непристойной шутки до психологического виртуального террора, наносящего тяжелые психологические травмы.

**Откуда можно ждать опасности? Какие средства используются для кибербуллинга?**

✓ *Мобильная связь.* Телефон может быть использован как для фиксации фото- и видеоизображений с целью дискредитации жертвы, так и для доставки объекту преследования текстовых и мультимедийных сообщений.

✓ *Сервисы мгновенных сообщений.* Такие популярные сервисы, как Whats.App, Viber, Телеграмм также могут быть использованы для отправки сообщений жертве. Кроме того, аккаунт самой жертвы может быть взломан и использован для рассылки дискредитирующих сообщений друзьям и родственникам.

✓ *Чаты и форумы* могут быть использованы для рассылки агрессивных сообщений, а также для раскрытия анонимности владельца одного из аккаунтов – выбранной жертвы, может быть выложена конфиденциальная, личная информация.

✓ *Электронная почта* при кибербуллинге используется для отправки жертве запугивающих сообщений, в том числе содержащих фото и

видео, а также писем, содержащих вирусы. Могут быть опубликованы также личные письма жертвы, не предназначенные для широкой огласки.

✓ *Веб-камеры.* Используются для видеосвязи с провоцированием жертвы, с последующей публикацией видеозаписи.

✓ *Социальные сети.* Такие сервисы как ВКонтакте, Одноклассники и др. могут применяться для размещения запугивающих и издевательских комментариев, фото и видео. Аккаунт жертвы может быть заблокирован группой людей, на него могут быть отправлены массовые жалобы. Он может быть взломан для рассылки порочащих сообщений от имени жертвы. Может быть также создан и использован аккаунт от имени жертвы для дискредитирующей деятельности.

✓ *Сервисы видеохостинга* используются для размещения издевательских или запугивающих видеороликов.

✓ *Игровые сайты и виртуальные игровые миры.* Кроме широких коммуникативных возможностей, позволяющих размещать сообщения так же, как это делается в социальных сетях, группа людей может целенаправленно вредить игровому персонажу жертвы, что также оказывает серьезное психологическое давление.

*Наиболее популярные формы кибербуллинга:*

– исключение из общения или групп (носит характер бойкота человека в интернете);

– домогательства, при которых одним человеком или группой лиц формируются угрозы и преследования;

– аутинг (от англ. outing – предание гласности), то есть публикация персональных данных без согласия человека (например, подробности состояния здоровья или адреса проживания);

– киберсталкинг – одна из самых опасных форм буллинга, когда преследование человека переходит из виртуального мира в реальный, а сбор информации в интернете используется для запугивания или домогательств;

– поддельные профили, которые формируются на основе открытых данных о человеке (фото- и видеоконтент и данные, которые он сам публикует). На человека создается фейковый (поддельный) аккаунт, и от его имени рассылается ложная, негативная и компрометирующая информация;

– троллинг – намеренная социальная провокация или издевательства в сетевом общении.