**Рекомендации**

**педагогам по профилактике кибербулинга**



Травля детей и подростков при помощи информационно-коммуникационных технологий, а именно Интернета и мобильных телефонов – одна из наиболее значимых проблем, которая существенно увеличивает риск суицида среди обучающихся, приводит к тяжелым личностным изменениям.

По данным опросов, более 72% российских школьников от 8 до 17 лет сталкивались с онлайн-буллингом, оказываясь в роли жертвы, агрессора, свидетеля нападок и оскорблений. По результатам исследования, проведенного Академией электронных коммуникаций (РАЭК) в 2017– 2018 гг., 46% подростков в возрасте 14–17 лет наблюдали агрессивное онлайн-поведение, 48% опрошенных стали жертвами кибершантажа, 44% получали агрессивные сообщения, 23% − угрозы физической расправы. По статистике детского телефона доверия, действующего во всех субъектах Российской Федерации, количество звонков по вопросу травли в социальных сетях за последние пять лет выросло в 3,5 раза.

ООН признает кибербуллинг нарушением 19-й статьи Конвенции ООН по правам ребенка, которая гарантирует несовершеннолетним защиту от любых форм физического, психологического или ментального насилия.

**К психологическим причинам проявления насилия в среде интернеттехнологий можно отнести:**

* *страх:* боязнь стать жертвой буллинга заставляет примкнуть к активной группе, которая и оказывается агрессором;
* *авторитет:* потребность быть на виду у всех, привлечь внимание;
* *конфликты:* чаще межнациональные. Различия культур сразу могут вызвать вражду. Данные конфликты делятся на подвиды по различному признаку, например, языку, внешности, традициям; ‒ скука: зачастую лишь от безделья и скуки подростки, не зная, чем себя занять, начинают разрушать свою виртуальную репутацию, к примеру, негативным комментированием чьей-либо фотографии;
* *сила:* демонстрация своей силы наряду с другими факторами может выступать причиной нападок в сети. У каждого человека есть потребность показать свое превосходство, но у каждого человека это проявляется в разной мере и разными способами;
* *комплекс неполноценности:* есть вероятность стать объектом насмешек из-за чувства своей ущербности. Также есть возможность «уклоняться» от комплекса или проецировать его на другого человека посредством кибербуллинга;
* *личностный кризис:* причиной кибербуллинга могут послужить как разрыв дружбы, так и разрыв любовных отношений, чувство зависти и ненависти.

**Кибербуллинг может быть следующих видов**

* ­ угрожающие, злобные письма по электронной почте, повторяющиеся сообщения на мобильный телефон;
* ­ обнародование и распространение личной информации;
* ­ общение и действия от лица другого человека (например, для рассылки писем и сообщений используется электронный ящик другого человека);
* ­ создание Интернет-среды специально для высмеивания, унижения других людей, а также для разжигания ненависти;
* ­ злонамеренное бойкотирование, когда человека специально не принимают в чаты, не добавляют в списки друзей или игры;
* ­ фотографии и видео загруженные в Интернет с целью вызвать у жертвы чувство стыда и неловкости.

*Как правило, в любом виде буллинга принимают участие 3 стороны: жертва, агрессор и наблюдатели.*

**Жертва:** любой ребёнок может стать жертвой травли, чаще всего это дети, которые не уверены в себе, тревожны, у которых нет друзей в классе, дети со слабым здоровьем, с низкой, либо, наоборот, с высокой успеваемостью, новички, любимчики учителей.

**Агрессор (буллер):** ими чаще всего становятся дети, имеющие какие-либо семейные трудности, дети с низкой успеваемостью, прогуливающие занятия, замеченные в воровстве, драках, так называемые «негласные лидеры», которые стремятся быть в центре внимания, агрессивные и эмоционально неустойчивые дети.

**Наблюдатели:** те, кто знает о травле, но не пресекает её; они могут быть на стороне агрессора, боясь самим стать жертвой, могут сочувствовать жертве, но пассивно наблюдать, могут испытывать чувство вины, могут игнорировать, делать вид, что ничего не замечают.

Буллинг и кибербуллинг могут сочетаться. Школьника сначала преследуют в школе, а потом – в Интернете и по телефону. Кибербуллеры могут преследовать жертву круглые сутки.

**Последствия кибербуллинга для жертвы**

* **Расстройства психологического здоровья.**Даже единичный случай кибербуллинга оставляет глубокий эмоциональный шрам, который неизбежно сказывается на всей дальнейшей жизни. Подросток испытывает неловкость, кажется самому себе глупым, начинает стыдиться своих увлечений или теряет к ним интерес, злится, становится агрессивным или тревожным, это переходит и во взрослый возраст. У него появляются трудности в поведении снижается самооценка. Такие дети чаще других подвержены депрессии, могут совершать попытки суицида.
* **Болезни.**Результатом кибербуллинга очень часто бывают различные физиологические недомогания. Известны случаи, когда у подростков начинались проблемы с сердцем, головные боли, расстройства сна, боли в животе (отказ от приёма пищи).
* **Сложности во взаимоотношениях.** Некоторые взрослые, перенесшие издевательства в детстве остаются одинокими на всю жизнь. Они чаще других выбирают надомную или обособленную от других людей работу. Больше общаются в социальных сетях, чем в реальном мире.

Подростковый возраст тесно связан с онлайн общением, дети много времени проводят в Интернете. Подростки регистрируются в социальных сетях, пишут на форумах, публикуют фотографии, ведут свои видеоблоги. Любой контент в Интернете может спровоцировать негативные комментарии, любой активный пользователь Интернета может стать жертвой кибербуллинга.

**Способы противостояния кибербуллингу**

* ­ объясните подросткам, что кибербуллинг – опасная вещь, людей обманывают, делают жертвами мошенничества, а иногда и склоняют к преступлениям и правонарушениям;
* ­ убедитесь, что в Интернете нет фотографий или компрометирующей личной информации, которая может быть использована против Вас;
* ­ обратитесь за помощью к людям, которым Вы доверяете (ко взрослым – если Вы ребенок);
* ­ сообщите о проблеме администрации сайта или модератору группы (чата и т.д.);
* ­ не удаляйте оскорбительные сообщения. Вы можете не читать их, но храните в качестве доказательства;
* ­ не отвечайте на оскорбления. Ваши ответы раззадоривают агрессоров;
* ­ заблокируйте отправителя оскорбительных сообщений.

Вы не можете контролировать действия, тех, кто Вас травит, но Вы сможете контролироваться свою реакцию. Если они смогут вывести Вас из себя, они победили.

***! При кибербуллинге***

* *Лучше всего рекомендовать родителям и учащемуся обратиться к психологу, чтобы проработать проблему.*