



Фото: Коллекция/iStock:

КИБЕРБУЛЛИНГ КАК ФАКТОР РИСКА СУИЦИДАЛЬНЫХ ТЕНДЕНЦИЙ В ШКОЛЬНОЙ СРЕДЕ

Часть 4

Кибербуллинг – это травля, оскорбления или угрозы онлайн через мессенджеры, игровые порталы, социальные сети, видеохостинги, форумы, звонки, смс-сообщения или публикации унижающих достоинство фотографий и видео в социальных сетях, или даже в создании поддельных веб-сайтов с унижающей информацией.

Вариантов травли онлайн достаточно много. Наиболее тяжело дети и подростки переживают так называемый "киберсталкинг", когда публикации в открытом доступе начинают лайкать и репостить с неизвестных, пустых аккаунтов, из-за чего у ребенка может развиваться вполне себе физическая, а не виртуальная мания преследования.

Секстинг стал настоящей проблемой, справиться с которой без помощи специалистов не могут даже взрослые, не говоря уже о детях. Суть проблемы в том, что любые фотографии сексуального характера, сделанные без ведома человека, выглядят как инструмент шантажа. Если некто решит использовать эти фотографии, то каналов распространения масса: и мессенджеры, и социальные сети, и анонимные имиджборды.

Кибербуллинг оказывает негативное влияние на подростковую психику. У детей, которых преследуют и травят в сети-интернет снижается самооценка, появляется депрессия и другие расстройства. Что может привести к суициду и к тяжелым суцидальным формам расстройства у подростков, потому что у них еще не сформировался механизм самозащиты, и они не осознают ценность себя как человека.

Самая действенная помощь для подростка в случае кибербуллинга — это разговоры с родителями. Родителям необходимо своевременно говорить с ребенком о профилактике кибербуллинга. Чтобы уменьшить риск сетевой травли, объясните ребенку:

— «никогда и никому не отправляй свои интимные фотографии и видео (те, где на тебе нет одежды, или ты делаешь что-то, не предназначенное для всех подряд, или ты пьян и не контролируешь себя); также не отправляй СМС сексуального содержания и не присоединяйся к таким чатам»;

— «если собираешься в первый раз встретиться с кем-то, с кем познакомился(ась) в интернете — бери с собой родителей»;

— «не старайся создать впечатление более взрослого(ой) и сексуального(ой), это может привлечь тех, кто занимается травлей»;

— «никому не позволяй снимать себя на фото или видео без твоего разрешения, особенно если ты не одет или нетрезв. Если такое произошло против твоего желания, ты имеешь право обратиться в полицию, но иногда бывает достаточно добиться удаления полученных фотографий или видео через родителей»;

— «не пиши онлайн то, что ты не можешь сказать человеку в лицо при личной встрече».

— «интернет провоцирует людей быть грубыми и невежливыми, не поддавайся, даже если все вокруг так делают».

— «каждого человека не заставить подчиняться нормам этики и уважать собеседника. Поэтому общение в Интернете регулируется законодательством. Поэтому тот, кто нарушает правила общения в сети-интернет может понести наказание. Подростка-нарушителя могут поставить на в подразделении по делам несовершеннолетних и внутришкольный учет, а родителей могут оштрафовать за противоправное поведение ребёнка в Сети».

Выстроенные доверительные отношения с детьми, поддержка и советы, о том, как лучше всего это сделать, помогут ребенку разрешить проблему самостоятельно на начальном этапе, если только конфликт не перерос во что-то большее.

Кибербуллинг труднее заметить родителям, чем конфликт ребенка с одноклассниками или друзьями в его классической форме. Однако, обращая внимание на такие признаки, как внезапное нежелание ребенка пользоваться мобильными устройствами, самоизоляция, плохое настроение, начните вовремя разговор с ребенком, чтобы выяснить, не является ли изменение в поведении результатом насилия в Интернете. Если ребенок подвергся кибербуллингу, его не следует осуждать, а

следует оказывать поддержку и выработать совместное решение по дальнейшим шагам как бороться с кибербуллингом. Объясните ребенку, что нельзя провоцировать обидчика. Предложите ребенку, игнорировать провокатора. Если игнорирование не сработает, предложите запутать обидчика, например, отвечая на каждый из его комментариев или сообщений добрыми «смайликами». Обидчик, безусловно, не ожидает такой реакции и, вероятно, не захочет продолжать агрессию.

Объясните ребенку, что каждый пользователь социальных сетей имеет право выбирать своих друзей и подписчиков, а также определять и ограничивать информацию, которую эти люди будут размещать на его странице. Например, Instagram предлагает возможность сделать профиль приватным и видимым только для одобренных подписчиков. Точно так же Facebook позволяет сделать аккаунт видимым только для определенных групп друзей, а такая же функция доступна и для постов. Пользователей, которые позволяют себе унижать других в Интернете нужно удалять и блокировать из круга друзей. Если кибербуллинг происходит в социальных сетях, о действиях обидчика можно сообщить службе поддержки конкретной социальной сети. Это можно сделать не только для неприятных комментариев и сообщений, но и для фиктивных профилей. В то же время следует напомнить, что при сообщении о кибербуллинге важно сохранять доказательства: скриншоты экрана с негативными комментариями, полученные текстовые сообщения и другую информацию. Эти доказательства помогут в дальнейшем разрешить ситуацию и прекратить атаки.

Пытаясь защитить ребенка от дальнейшего насилия, вы не должны вводить жесткие ограничения, например, не позволяя использовать социальные сети или мобильные телефоны. Вместо этого ребенка следует поощрять делать то, что ему нравится, например, активно проводить свободное время, заниматься хобби или организовывать совместный семейный отдых, например, просмотр любимого фильма.

*Обратиться за помощью можно по бесплатному **Телефону доверия для детей, подростков и их родителей анонимно и круглосуточно - 8 -800-2000-122.***

Подготовлено по материалам:

Е.Г. Ефимов, Социальные Интернет-сети (методология и практика исследования). Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2015. 168 с.

Профилактика кибермоббинга и кибербуллинга в среде несовершеннолетних: методическое пособие / Т.А. Дегтева и др. Ставрополь: Параграф, 2017. 81 с.

Г.У. Солдатова, Е.И. Рассказова, Т.А. Нестик, Цифровое поколение России: компетентность и безопасность. М.: Смысл, 2017. 375 с.

К.Д. Хломов, Д.Г. Давыдов, А.А. Бочавер, Кибербуллинг в опыте российских подростков [Электронный ресурс] // Психология и право. 2019 Т. 9. № 2. С. 276—295.

