

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

Методические рекомендации
«Психолого-педагогическая профилактика кибертравли
в образовательных организациях»

Севастополь
2024

Психолого-педагогическая профилактика кибертравли в образовательных организациях: методические рекомендации /Составитель: Ефимова И. В. – ГАОУ ПО ИРО, 2024. – 20 с.

Рекомендовано к изданию решением Редакционно-издательского совета ГАОУ ПО ИРО (протокол № 30 от 21.06.2024).

Методические рекомендации будут полезны специалистам системы психолого-педагогической помощи, педагогам, обучающимся, родителям (законным представителям) в проведении мероприятий, направленных на профилактику возникновения и последствий травли, кибертравли в отношении обучающихся, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями. Информацию, содержащуюся в методических рекомендациях специалисты системы психолого-педагогической помощи, педагоги, родители (законные представители), специалисты службы медиации могут использовать в работе, направленной на профилактику травли, кибертравли, которая проводится в образовательных организациях .

Методические рекомендации составлены с использованием материалов сайта проекта «Кибербуллинг.нет». Выражаем благодарность авторам проекта за размещение материалов в открытом доступе.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Как возникает пассивная агрессия и как ее распознать?	4
2. Как остановить пассивно-агрессивное поведение?	7
3. Рекомендации по управлению эмоциями для профилактики кибертравли.....	8
4. Что мешает подросткам обратиться за помощью в ситуации кибертравли?	10
5. Что делать, чтобы остановить кибертравлю?	13
6. Что важно делать и чего не стоит делать в ситуации прямого насилия?	16
Заключение	18
Литература	18
Приложение	19

Введение

Волну негатива от людей, которая направляется на одного человека, называют травлей [1]. Волну негатива от людей, которая направляется на одного человека или компанию в сети Интернет, называют кибербуллингом или кибертравлей. Одним из источников кибертравли является пассивная агрессия. Кибертравля – это насилие в сети Интернет. Кибертравля как насилие недопустима, в том числе в среде обучающихся, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями, в образовательных организациях.

Для того чтобы проводить профилактическую работу в образовательной организации, важно познакомить между собой и собрать вместе обучающихся, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями, педагогов, родителей (законных представителей), которые воспринимают травлю и кибертравлю как недопустимое поведение. Специалистам системы психолого-педагогической помощи важно объединить свои усилия с группой таких людей, чтобы профилактическая работа в образовательных организациях была еще более результативной. Важно формировать группы волонтеров, заинтересованных в том, что бы обучающиеся имели навыки распознавания травли, своей роли в ситуации травли и противодействия кибертравле[2].

Невинные, на первый взгляд, фразы, которые произносят люди, на самом деле ранят других людей, ранят их самих. Слова, которые ранят, являются проявлением пассивной агрессии, пассивно-агрессивного поведения.

Пассивная агрессия – это попытка человека выразить негативные эмоции без их проговаривания, без открытого разговора о них. Пассивно-агрессивное поведение – это поведение, при котором человек показывает злость косвенно. Например, громко хлопает дверью, при этом намеренно выражает завуалированные оскорбления или пренебрежение. Подавленная агрессия или гнев в поведении человека могут маскироваться под сарказм, напускное равнодушие, выражаться только в интонации и тоне голоса агрессора. Люди, в том числе подростки, прибегают к пассивно-агрессивной модели поведения тогда, когда стремятся выразить свой гнев и избежать конфликта. Агрессор хочет уязвить свою жертву, оставшись в стороне, «ни при чём». При помощи пассивной агрессии агрессор пытается снять с себя ответственность, например, за ссору и переложить вину на оппонента – жертву пассивной агрессии. Человек, проявляющий пассивную агрессию, использующий пассивно-агрессивное поведение, часто отрицает то, что он к нему прибегает [3].

По результатам ранних исследований, приведенных на сайте «Кибербуллинг.нет», 24% людей становились жертвами пассивной агрессии; 41% видели проявление пассивной агрессии к другим; 23% наблюдателей пассивной агрессии в сети жалуются на нее модераторам; 19% людей

отвечали на пассивную агрессию пассивной агрессией; 8% людей, проявивших пассивную агрессию, чувствуют облегчение; 7% осознают, что сами проявляют пассивную агрессию.

В 2023 году сайт «Кибербуллинг.нет» (<https://kiberbulling.net/>) провел исследование, чтобы понять, как изменилась травля в сети Интернет и отношение к ней: 57% пользователей сталкиваются с кибербуллингом; 58% уверены, что кибербуллинг не менее опасен, чем агрессия офлайн; 37% считают, что любой человек может стать жертвой кибербуллинга; 81% сталкивались с кибербуллингом в качестве наблюдателей; 33% становились жертвами кибербуллинга; 4% признались, что сами были в роли агрессоров.

Травля, кибертравля эмоционально и физически истощают тех, кто принимает в них участие: в роли агрессора, жертвы, наблюдателя. Пассивно-агрессивное поведение мешает обучающимся, в том числе обучающимся с особыми образовательными потребностями, коммуницировать в процессе освоения образовательной программы, снижает мотивацию к обучению.

Профилактическая работа в образовательных организациях позволяет избежать или минимизировать негативные последствия кибертравли, сохранить ресурсное состояние обучающихся, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями, доброжелательный, безопасный климат в процессе обучения в образовательных организациях [5].

1. Как возникает пассивная агрессия и как ее распознать?

Откуда берется пассивная агрессия?

Люди ведут себя агрессивно, в основном, не потому, что хотят навредить или причинить боль другим. Зная намерения поведения человека, возможно лучше его понимать и эффективнее общаться, избегая конфликтов. Пассивная агрессия является искаженным способом коммуникации, поскольку осложняет взаимоотношения и приводит к конфликту.

Навык пассивной агрессии формируется в воспитании.

Если человек с детства приучен к нарушению границ или манипуляциям, он будет использовать такие же методы коммуникации с другими.

Навык пассивной агрессии поддерживается желаниями и самоощущением.

Хочу выглядеть хорошо.

Внутренняя потребность оставаться «хорошим» в любой ситуации вынуждает человека скрывать «плохие» эмоции и под видом «причинения добра» выражать накопившийся негатив в формате скрытой пассивной агрессии.

Не готов к ответственности.

При пассивной агрессии человек не хочет брать ответственность за свою личность, поведение, эмоции и, как следствие, коммуникацию. Возможно, его с детства не учили продуктивно разрешать конфликты, сохраняя отношения и уважая границы – свои собственные и окружающих.

Эмоциональная неустойчивость и страхи, которые есть у человека, создают почву для пассивно-агрессивного поведения.

Не в силах справиться с эмоциями.

Злость, обида, фрустрация, страхи – многие люди не умеют корректно выражать неприятные эмоции, не знают, как их отрефлексировать и даже как корректно их обозначить (порой даже самим себе), чтобы в итоге иметь возможность экологично их проживать.

Есть страх потери отношений.

Когда в семье конфликты проходили шумно, с уходами из дома, с проявлением насилия, ребенок, вырастая, может бояться любых конфликтов. Он будет стараться избегать их самыми разными способами, делая вид, будто проблем нет, ничего страшного не происходит.

Невозможно выйти на открытый конфликт.

Доминирующее избегание конфликта способствует проявлению пассивно-агрессивного поведения. Это может происходить, когда между собеседниками есть иерархия: подчиненный – руководитель, студент – преподаватель, пациент – врач. В таких ситуациях люди не знают, как корректно выражать свои чувства, сдерживают их или не выражают напрямую.

Можно ли распознать пассивную агрессию и предотвратить пассивно-агрессивное поведение?

Пассивную агрессию можно распознать и остановить.

Для этого важно знать «фразы-агрессоры», поскольку такие фразы ранят человека. Пассивно-агрессивные слова и выражения люди произносят осознанно или бессознательно. Такие фразы мешают коммуникации, достижению цели, приносят боль и дискомфорт. Важно знать конструктивные фразы, которыми можно заменить «фразы-агрессоры» (таблица 1).

Таблица 1 – «Фразы-агрессоры» и конструктивные фразы

«Фразы-агрессоры»	Конструктивные фразы, которыми можно заменить «фразы-агрессоры»
Мог бы сам догадаться	Такие слова не приведут к решению конфликта, обидают человека. Лучше корректно объяснить, что именно нужно от

	собеседника. Можно добавить несколько слов о том, что в будущем ему стоит быть внимательнее. Например: - Я хочу, чтобы ты извинился за то, что пролил компот мне в тарелку. В будущем тебе стоит быть внимательней.
Все в порядке, ничего не случилось	Лукавство говорит о том, что у вас все же что-то случилось и, возможно, вы обижены. Собеседник считает вашу обиду, может закрыться. Лучше быть честными, прямо сказать, что, как вам кажется, на самом деле произошло. Например: - Мне не нравится то, что ты пролил компот мне в тарелку.
Ничего не имею против, но...	Звучит так, что на самом деле, вы – против. Лучше попробуйте подобрать корректные аргументы, объяснить собеседнику свою точку зрения. Например, - Я против того, что ты сейчас пытаешься сделать вид, что ничего не произошло. Ты пролил компот мне в тарелку. Тебе стоит извиниться.
Не обижайся, но...	Чувствуется, что вас все же что-то задело. Лучше прямо сказать об этом, иначе ваш собеседник может сразу ощутить себя виновным, закрыться, начать защищаться. Например: - Ты можешь обижаться, однако тебе придется попросить прощение за свой поступок.
Я же говорил; я так и знал	В таких фразах нет конструктивного смысла. Такие фразы усиливают чувство вины у собеседника. Лучше сказать о том, что в будущем вы хотели бы, чтобы ваш собеседник поступал по-другому, объясните как. Например: - В будущем я хотел бы, чтобы ты сам просил прощение, в случаях ошибки делал это без напоминания.

После того, как человек научился распознавать «фразы-агрессоры» и заменять их конструктивными фразами, важно понимать то, что можно делать дальше, чтобы остановить пассивно-агрессивное поведение?

2. Как остановить пассивно-агрессивное поведение?

Поиск ответа на вопрос о том, как остановить пассивную агрессию, может включать некоторые рекомендации и вопросы. Например:

- Как себя вести при столкновении с пассивной агрессией, пассивно-агрессивным поведением?
- Как быть, когда встречаешь пассивную агрессию?
- Что делать, когда пассивную агрессию проявляет близкий человек?
- Что делать, когда агрессия направлена не на вас лично, но вам, все равно, больно?

По мнению клинического и кризисного психолога, медиатора, преподавателя психологии Зеленовой М., в какой бы роли человек ни оказался в ситуации, связанной с пассивной агрессией, – жертвой, наблюдателем или агрессором – пассивно-агрессивное поведение можно остановить.

Приведем несколько ситуаций, вопросов и ответов, касающихся собеседников. Ответы на эти вопросы помогут понять, как остановить пассивно-агрессивное поведение, сделать это безболезненно для себя и с уважением к собеседнику.

Ситуация 1. Не понимаю собеседника.

Вопрос. Как распознать пассивную агрессию в комментарии, как понять, пассивная ли это агрессия?

Ответ. Проследите, какой эмоциональный след оставляет у вас комментарий – позитивный или болезненный. Обратите внимание, готов ли автор комментария услышать обратную связь, способен ли признать, что был агрессивен, и изменить форму коммуникации.

Ситуация 2. Пассивную агрессию по отношению ко мне проявляет близкий человек.

Вопрос. Как себя вести по отношению к тому, чей комментарий ранит?

Ответ. Честно расскажите собеседнику о том, что вы чувствуете. Объясните, что его комментарии вас не поддерживают, а, наоборот, вызывают негативные эмоции. Проговорите, чего ждете от человека, какой хотели бы видеть заботу с его стороны.

Ситуация 3. Я сам распространял пассивную агрессию.

Вопрос. Что делать, если я – агрессор?

Ответ. Скажите собеседнику прямо, что на самом деле стремились позаботиться о нем и не хотели обижать. Объясните, почему повели себя пассивно-агрессивно. Постарайтесь выразить накопившиеся эмоции иначе. Попробуйте вместе обсудить ситуацию, чтобы найти выход, который устроит обоих.

Ситуация 4. Близкий человек проявляет пассивную агрессию по отношению к другим.

Вопрос. Как быть?

Ответ. Поговорите с человеком наедине, поделитесь чувствами и расспросите, почему он использует именно такие выражения. Если человек готов к обсуждению и не хотел причинить кому-то боль, подскажите, как в будущем более корректно выражать свои мысли.

Ситуация 5. Столкнулся с пассивной агрессией в чате.

Вопрос. Что делать?

Ответ. Честно напишите, что слова участника чата были вам неприятны, выглядели, как агрессивный комментарий, поданный в виде совета или пожелания. Уточните, какой реакции на самом деле, ждет автор. И, исходя из ответов, продолжайте вместе решать проблему либо (если разговор зашел в тупик) игнорируйте дальнейшее обсуждение.

Ситуация 6. В социальных сетях много пассивной агрессии по отношению к другим. Меня это ранит.

Вопрос. Что делать?

Ответ. Высказывайте свое мнение, если это уместно, и если говорите с реальными пользователями, а не с троллями. Помните про границы (свои и чужие). Говорите честно. Отправляйте в бан особенно неприятных пользователей. Старайтесь относиться к обсуждениям с юмором. Жалуйтесь модераторам сообществ.

Ситуация 7. В сети я ощущаю себя в безопасности.

Вопрос. Кто мне помогает? Кто находится «по ту сторону» Интернет-сообщества?

Ответ. Люди, которые модерировать форумы, чаты, интернет-сообщества, работают в службах поддержки, разбираются с большим числом жалоб. Эти люди помогают тысячам пользователей сети Интернет ощущать себя в безопасности.

Расширить знания о том, как возникает кибертравля, можно просмотрев видео, ссылки на которые размещены в Приложении.

3. Рекомендации по управлению эмоциями для профилактики кибертравли

Не бывает плохих или хороших эмоций. Человек испытывает эмоции, разные по силе. Бывают такие эмоции, с которыми человеку трудно справиться. Важно научиться справляться со своими эмоциями. Для этого можно использовать дневник эмоций, например, разработанный специалистами фонда «Шалаш» (ссылка: <https://vk.com/shalash.academy>).

Чтобы управлять эмоциями, нужно научить человека понимать эмоции. Важно замечать и анализировать то, что чувствует человек в течение дня: что это за эмоции, какие мысли и события их вызывают. В этом может помочь практика «дневник эмоций» в специальном приложении или просто на бумаге.

В классе педагог и обучающиеся могут использовать вариант дневника эмоций, для которого нужны ватман, маркер, линейка, клейкие стикеры с нарисованными эмоциями, лист с расшифровкой эмоций.

Оформление дневника эмоций. На листе ватмана рисуется таблица (таблица 2).

Таблица 2 – Дневник эмоций

Ирина (учитель)	Настя	Валя	Иван	Петр

В клетках таблицы сверху записываются имена обучающихся и педагога, под ними в клетках (от семи до десяти) можно наклеивать стикеры с нарисованными эмоциями. Если кто-то злится или рад чему-то, то это можно выразить в дневнике эмоций. Таким же образом можно выразить обиду на кого-то, сигнализировать о плохом самочувствии, попросить о помощи, если пока сложно выразить это словами. Эмоции на стикерах и на листе с расшифровкой эмоций – обида, злость, радость, безразличие, спокойствие, удивление, грусть, плохо себя чувствую, хорошо себя чувствую, нуждаюсь в помощи и поддержке.

Правила заполнения дневника эмоций. За один раз ученик может наклеить одну-две эмоции, и добавлять их стоит только тогда, когда настроение поменялось. Это правило важно соблюдать. Наклеить эмоции можно в любой момент. Пока это не войдёт в привычку, педагогу стоит акцентировать на этом внимание обучающихся. Важно транслировать то, что эмоции не осуждаются, эмоции – это нормально, особенно, когда что-то разозлило или расстроило. Дневник эмоций – это показатель и для взрослых, для родителей (законных представителей), для педагогов. Дневник эмоций можно фотографировать, наблюдать за изменением настроения конкретного обучающегося.

Может оказаться полезным и интересным выполнить практику «Чемодан счастья».

Для этого ответить на вопрос:

– Счастлив ли ты?

Для этого подумать над этим и наполнить твой чемодан счастья, попробовать заполнить свой чемодан – нарисовать на листе бумаги то, что наполняет счастьем: это могут быть вещи, события, могут быть люди.

Можно использовать другие практики, для того чтобы справиться с эмоциями. Например:

- Взять паузу, сконцентрироваться на своём дыхании.
- Взять паузу перед тем, как говорить или действовать.
- Дышать, используя технику «квадрат дыхания».

- Сконцентрироваться на ощущениях в своем теле или его отдельной части. Покричать или потопать там, где это никому не мешает.
- Заняться физическими нагрузками или прогуляться.

Рекомендации, которые помогут справиться с сильными эмоциями.

1. Проследите, что вызывает сильные эмоции. Ситуация, когда вас переполняют эмоции, – небезопасная. Если вы будете знать обстоятельства и действия, вызывающие сильные эмоции, будет легче справляться. Можно составить список того, что помогает контролировать эти эмоции, пользоваться им в такой ситуации.

2. Обсуждайте конфликты сразу. Говорите о чувствах и обсуждайте конфликты сразу. Не ждите, что эмоции пройдут сами. Невысказанные обиды не исчезают и могут помешать сохранять спокойствие в будущем.

3. Используйте Я - сообщения. Это способ выражать эмоции и говорить о проблемах так, чтобы другие не чувствовали, что их обвиняют или осуждают. Говорите о том, что вы чувствуете и почему, и предлагайте способы решить это. Для этого попробуйте говорить так, чтобы человек понял, чем задел вас и знал, как ему поступить в следующий раз. Например, вместо «Меня бесит, когда ты трогаешь мой телефон» скажите «Когда мой телефон берут без спроса, я злюсь. Мне комфортнее, когда я знаю, что никто не пользуется им без моего разрешения. Я бы хотел/а, чтобы меня спрашивали, прежде чем его взять».

4. Дайте окружающим привыкнуть. Первое время люди могут не понимать, почему вы проговариваете свои эмоции. Им потребуется время, чтобы привыкнуть к тому, что вы стали общаться по-другому.

5. Наберитесь терпения. Не ругайте себя, если иногда эмоции берут верх. Ошибки – нормальная часть любого процесса обучения. Старайтесь использовать такие ситуации с пользой – отмечайте, что мешало вам выражать эмоции безопасно и обдумывайте, что поможет вам справиться в следующий раз.

4. Что мешает подросткам обратиться за помощью в ситуации кибертравли?

В профилактической работе с обучающимися, в том числе с особыми образовательными потребностями, важно учитывать то, что мешает обучающимся, оказавшимся в ситуации травли, кибертравли, сразу обратиться за помощью. В основном, это сомнения или страхи, которые выражаются в следующем:

- Непонятно, на какую помощь рассчитывать и как рассказать о своей проблеме?
- Страх, что в школе или дома узнают обо всем, что расскажу.
- Не хочется показаться слабым или несамостоятельным человеком.
- Страх, что осудят, не поймут или причинят вред.

- Страшно говорить о проблеме, страшно, что станет еще хуже.
- Сомнения в том, что проблема достаточно важная и есть люди, которым помощь нужнее.

Педагогам, родителям (законным представителям) можно предложить обучающимся, в том числе обучающимся с особыми образовательными потребностями, в противовес их страхам и сомнениям, иную точку зрения. Например:

- Волноваться – это нормально.

Специалист задаст вопросы, которые помогут прояснить проблему. Когда человек понимает, что его беспокоит, он может запросить именно ту помощь и поддержку, которую ожидает получить от психолога. Например, попросить дать рекомендации, ответить на вопросы, направить к другим специалистам. Иногда может быть нужным, чтобы кто-то выслушал, поддержал, разделил сложные, сильные чувства и эмоции.

- Людям иногда нужна помощь.

Обратиться за помощью – это и есть самостоятельность. Иногда может не хватать собственных знаний, опыта, ресурсов для того, чтобы справиться со своими сильными чувствами и эмоциями. Получить помощь специалиста в такой ситуации важно так, как получить помощь врача во время болезни.

- Негативный опыт происходит не всегда.

Общение со специалистом психологом кризисной службы строится на принятии, и специалисты не осуждают мысли, чувства, эмоции, проблемы человека, которыми он делится.

- Делиться бывает больно, открываться другому, особенно незнакомому человеку бывает нелегко.

Мысли приходят и уходят. Во время разговора временно может стать хуже. И как после ночи приходит рассвет, так после тяжелого разговора приходит облегчение, понимание ситуации и тогда становится лучше.

- Правда, что есть люди, которые находятся в более сложной ситуации.

И это не значит то, что другие люди не должны обращаться за помощью. Если проблема влияет на вашу повседневную жизнь, вы испытываете интенсивные чувства по поводу своей проблемы, то это для вас важно. И вы имеете право на то, чтобы получить ту помощь и поддержку, которая вам требуется.

Педагогам, родителям (законным представителям) важно поддерживать благоприятную среду, в которой обучающиеся, в том числе обучающиеся с особыми образовательными потребностями, смогут чувствовать поддержку.

Благоприятная среда обучения имеет некоторые качественные характеристики:

- низкий уровень стресса;
- спокойная обстановка;
- доверительные отношения со взрослыми;

- подходящий формат обучения;
- уверенность в себе;
- понимание ценности навыков.

Что важно учесть в разговоре о трудностях, который ведут педагоги, родители (законные представители) с обучающимися?

1. Важен честный и открытый разговор.
2. Важно отвечать на вопросы открыто, объяснять непонятное, быть готовым повторить разговор.
3. Важно признавать любые эмоции.
4. Важно сохранять привычный уклад жизни.
5. Важно быть внимательным к ребенку, не запрещать способы выбора помощи ни себе, ни ребенку, не разделять реакции на «стресс», «важные» и «неважные».
6. Важно быть последовательным, говорить только о том, что выполнимо, в чем можете быть уверенными. Делиться теми эмоциями и мыслями, которые обучающийся, в силу своего возраста, может выдержать.
7. Важно искать поддержку для себя. Благополучие – ценность. С трудностями справлять нужно сообща. Не бойтесь обратиться за помощью.
8. Важно вести здоровый образ жизни, хорошо питаться, достаточно спать, для того чтобы нести эмоциональные нагрузки.

Можно искать центры помощи (например: <https://dobro.mail.ru/sos/>), где можно получить психологическую и юридическую поддержку, если человек столкнулся с насилием или его последствиями.

Кибертравля – это проблема, связанная с ненавистью, агрессией и насилием. В сети Интернет она обозначается желтым сердечком ♥. 11 ноября – это день, когда люди напоминают друг другу о том, что травли быть не должно. Ненависть, пассивную агрессию, травлю в сети Интернет помогут победить личная позиция каждого человека, образно говоря, с хештегом #неткибербуллингу, желание человека поделиться своей историей с другими людьми.

Способность опереться на себя как на доброго человека, проявить доброту – важный навык. Это помогает оценивать свои силы и возможности, вовремя делать паузу, верить, что даже после неудачной попытки можно получить желаемый результат. Безопасность и покой необходимы, чтобы усваивать знания, учиться новым навыкам. В сложных ситуациях вернуться в это состояние помогают забота и поддержка от других и от себя.

В социальную сеть «ВКонтакте» входят российские социальные сети, почта, мессенджеры, игровые площадки. Важно, чтобы они были безопасными, комфортными для общения, чтобы человек мог оградиться от нежелательного контента, потенциально негативных явлений. Такую возможность обеспечивают специальные режимы, настройки, фильтры, функции, сервисы, проверки и верификации.

Режим «Личное пространство» – нейросеть, способная определять ругательства, оскорбления, другие негативные высказывания в постах, комментариях, выявляет всплески подобной активности на страницах пользователей и предлагает включить режим «Личное пространство». Это специальный набор настроек, который позволяет на время ограничить круг общения, оградить себя от нежелательных собеседников, отдохнуть от лишнего внимания.

Настройка «Фильтр нецензурных выражений». При включении настройки нецензурные слова в постах и комментариях будут заменяться на набор символов. По выбору высказывание можно будет отобразить в исходном виде – при клике на выражение пользователь увидит плашку, которая предложит соответствующую опцию.

Режим «Скрытие недружелюбных комментариев» – нейросеть, которая способна автоматически распознавать ругательства, оскорбления и другие негативные высказывания в комментариях и скрывать их в отдельном блоке. При желании можно раскрыть и просмотреть отфильтрованные комментарии.

Дейтинг – сервис, где отслеживается спам, проверяются обращения пользователей, фиксируются подозрительно повторяющиеся действия.

Проверка на откровенность фото. «Вконтакте знакомства» обращают внимание на безопасность контента уже на этапе формирования профиля. Нейросеть определяет фотографии нежелательного откровенного характера и автоматически отправляет на проверку службе модерации.

Верификация анкеты. Процесс проверки анкеты для пользователя – отправить селфи.

«Фильтр токсичных и негативных комментариев» – автоматически скрывает негативные комментарии под роликами. Оскорбления, угрозы и другие грубые выражения прячутся в специальном блоке под комментариями. Читать их или нет – выбор каждого.

Функция «Безопасная почта для детей с родительским контролем». Защищает их от киберугроз – блокирует сообщения и не пропускает письма с адресов, которых нет в «белом списке».

«Анонимайзер» – родительский контроль, белый список, отсутствие рекламы в Детской почте.

Важно понимать то, что в какой бы роли ни оказался человек в ситуации кибертравли – жертвой, наблюдателем, агрессором – травлю можно остановить.

5. Что делать, чтобы остановить кибертравлю?

Что делать если вы стали свидетелем травли, кибербуллинга?

Как стоит поступать, если вы стали свидетелем травли в сети Интернет?

В ситуации кибертравли свидетели травли страдают. Свидетелю важно не молчать, вступаться за жертву, исходя из своего ощущения дискомфорта, фрустрации, страха. Например, сказать: «Не круто. Это глупо. Прекратите». Сказать тому, кого обижают: «Не слушай. Ты не виноват. Это они от собственной глупости». Сообщить учителю и родителям и попросить о помощи. Это не является ябедничеством или доносом, это просьба о помощи.

Главное оружие против травли – сопереживание. Не думайте и не говорите, что кибертравля – это «ничего страшного». Подумайте, как помочь жертве. Определите для себя, что происходит, постарайтесь назвать вещи своими именами. Это не позволяет интернет-агрессорам прикрывать высокими целями совершаемое насилие. Поддержите человека, скажите, что происходящее никак не относится к нему самому, ни в коем случае не его характеристика, а исключительно несправедливое отношение одного конкретного человека или группы людей.

Если травля в сети Интернет не разрослась, то расскажите, как именно можно заблокировать преследователей. Посоветуйте прекратить всяческое общение с такими людьми.

Когда ситуация опасная, то, возможно, следует обратиться в полицию или призвать к общественному резонансу. Многие социальные сети противостоят кибертравле. Так, сеть «ВКонтакте» блокирует профили и сообщества, через которые распространяют прямые угрозы жизни и здоровью, призывы к суициду в различной форме, враждебные, угрожающие и поощряющие насилие высказывания, призывы к изоляции или сегрегации, словесные подтверждения превосходства одних групп над другими для оправдания насилия, дискриминации. Расскажите человеку, который подвергся травле, как получить психологическую поддержку, воспользуйтесь сервисом поиска проверенных фондов.

Если необходимо, расскажите, как противостоять травле с привлечением правоохранительных органов. Если вы можете быть рядом с человеком, столкнувшимся с кибербуллингом, будьте с ним. Иногда даже молчаливое присутствие или теплое объятие способно дать возможность страдающему человеку почувствовать себя значимым и важным и не терять доверие к миру.

Что делать педагогу, если в классе началась травля, кибербуллинг?

Обозначить травлю. Назначить ответственного взрослого для профилактики и противодействия. Ответственный взрослый проводит беседу с группой обучающихся. Важно поговорить с обучающимися об этических и моральных аспектах. Установить правила в коллективе, где будет безопасно каждому.

Выслушать обучающегося, обсудить его чувства. Важно выяснить, какие действия обучающийся предпринимал в попытках разрешить ситуацию, к кому обращался за помощью.

Поддержать, успокоить обучающегося, при необходимости обратиться к психологу или врачу. Если есть следы физической агрессии, получить официальное заключение терапевта. Обратиться за помощью к классному руководителю, поговорить с другими родителями, обсудить ситуацию на родительском собрании.

При необходимости привлечь педагога-психолога, медиаторов для налаживания коммуникации в классе. Потренировать возможные варианты противостояния обидчикам: словесная самозащита, уходить в опасных ситуациях, глубокое дыхание, обязательно сообщать взрослым в школе и дома о случаях травли.

Составить официальное заявление-жалобу на имя директора школы. Составить официальное заявление для предоставления в Департамент образования и науки, в Министерство просвещения, в Роспотребнадзор.

Сервис «Вконтакте» и программа «Травли.нет» (<https://vk.com/travlinet>) создали курс из видеороликов для педагогов и родителей, в которых показано, как лучше разрешить проблему травли, кибертравли (Приложение).

Рекомендации обучающемуся, оказавшемуся в ситуации травли, кибербуллинга.

Что делать, если вы стали жертвой кибертравли?

Блокируйте обидчика.

Это наш главный инструмент в борьбе с киберагрессорами. С его помощью мы блокируем саму возможность дальнейших агрессивных действий. Вступать в диалог, пытаться доказать свою точку зрения, оправдываться – не работает.

Жалуйтесь.

В социальных сетях, на игровых платформах есть функция «Пожаловаться». Фиксируйте скриншотами оскорбления и агрессивные комментарии, распространение личной информации и отправляйте жалобы админам сайта. Социальные сети и мессенджеры постоянно работают над улучшением алгоритмов, выявляющих хейт, на основании таких жалоб.

Сохраняйте спокойствие.

Обратитесь за помощью к близким и родным. Кибертравля – серьезная травма и несет определенные последствия. Если чувствуете, что не справляетесь, обратитесь к специалисту.

Устройте себе информационный детокс на какое-то время: не заходите в сеть, пока снова почувствуете, что находитесь в ресурсном состоянии.

Сфокусируйтесь на чем-то положительном из своей реальной жизни. Отношения, друзья, работа, спорт, прогулки – все, что угодно, что приносит хорошие эмоции и отвлекает от жизни в сети.

Что еще можно сделать, что бы защитить себя от кибертравли?

1. Не выкладывать компрометирующую информацию. У любых данных, попавших в сеть, есть все шансы остаться там навсегда.

2. Своевременно менять пароли, защищая себя от взлома.
3. Выставить настройки приватности в зависимости от назначения профиля (личный, профессиональный, публичный).
4. Уважать своих собеседников, соблюдать тактичность, так как слова могут быть восприняты по-разному.

Чего точно не стоит делать в ситуации кибертравли?

Вступать в диалог, доказывать свою позицию, переходить на личности, оправдываться – агрессор получит необходимую реакцию и продолжит буллить.

Агрессия и оскорбления не имеют никакого отношения к адекватным критическим замечаниям.

Переживать ситуацию в одиночестве – обязательно обращайтесь за поддержкой к друзьям, близким или педагогу-психологу.

6. Что важно делать и чего не стоит делать в ситуации прямого насилия?

Что важно делать?

Когда ситуация насилия происходит на улице.

Важно понимать разницу между конфликтом и насилием. В случае конфликта силы сторон равны, во втором, как правило, ругается только один человек, второй выглядит напуганным. Для начала можно подойти и спросить: «Всё ли в порядке, нужна ли помощь?» – иногда это успокаивает агрессора. Когда ситуация насилия происходит на улице, лучше всего постараться найти поблизости сотрудника полиции или вызвать полицию на место происшествия. Номера полиции с мобильного телефона – 102 и 112, с городского – 02 и 102. Фиксируйте ситуацию на видео или фото с безопасного расстояния.

Когда слышите подозрительный шум у соседей.

Эксперты советуют обращаться в полицию. Когда наряд приедет, встретить его и описать ситуацию: например, что вы слышите звуки ударов или крики, как часто это происходит или как давно продолжается. Нужно быть готовыми предоставить полиции свои данные: анонимные заявления не рассматриваются. Когда полиция приедет, желательно выйти из своей квартиры и проконтролировать, как действует наряд и оказывают ли пострадавшим помощь. Если в квартире не открывают, эксперты советуют соседям настаивать на том, чтобы её вскрыли. У сотрудников полиции есть возможность таким образом попасть в дом, если они видят угрозу жизни и здоровью человека. Если полиция не приезжает, важно настаивать звонить в полицию много раз. Можно обратиться на бесплатную горячую линию МВД России +7-800-222-74-47, которая рассматривает правонарушения сотрудников.

Если вы лично знаете человека, сталкивающегося с насилием, вы можете осторожно поговорить, предложить варианты решения проблемы,

поделиться контактами кризисных центров. Как минимум, просто выслушать, без советов и обесценивания. Важно показать, что пострадавшая или пострадавший не одиноки, что есть поддержка – либо со стороны самого знакомого, либо, например, со стороны центров, где можно получить помощь.

Важно помнить о своих границах.

Оценить свои ресурсы, насколько есть готовность включаться в ситуацию. Прежде чем вмешиваться, рассчитать свои силы, поймите, до какого момента и как вы готовы помогать.

Используйте линии помощи:

[Линия помощи подросткам «Твоя территория»](#)

+7 800 200-01-22

[Благотворительная организация «Журавлик»](#)

+7 800 500-44-14

Чего не стоит делать, если вы стали свидетелем прямого насилия?

Не относитесь к пострадавшему свысока и не оправдывайте агрессора. Не стоит уговаривать пострадавшего уйти, если он сам не расценивает ситуацию как угрозу и не считает происходящее домашним насилием. Вначале лучше объяснить, в чём опасность этой ситуации, и только потом говорить, что есть возможность уйти, предлагать помощь. Важно обратить внимание пострадавшего на ситуацию, чтобы он уже сам принял решение.

Агрессору важно не оставаться одному с проблемой, обратиться к друзьям, близким, к педагогу-психологу. Важно помнить, что у травли, кибертравли есть последствия для всех участников. От травли страдают жертва, свидетели, агрессор. Последствиями травли могут быть проблемы со здоровьем (головная боль, боль в животе), низкая самооценка, неуверенность в себе, боязнь отличаться от других и выражать своё мнение, сложности в общении с окружающими. Агрессору важно признать свою ответственность.

Важно подумать, как слова и действия могли повлиять на других людей, постараться не искать оправдания своему поведению. Если совершили ошибку – признайтесь себе в этом.

Важно разобраться в намерениях. Попытаться понять, почему вы повели себя так, но не по-другому. Например, вспомните, какие события привели к произошедшему, что могло вас расстроить или разозлить.

Не ругайте себя за то, что вы ошиблись. Самое важное – то, что вы понимаете, что были неправы и хотите это исправить.

Как избежать участия в травле в роли агрессора в будущем?

- Возьмите паузу, чтобы справиться с сильными эмоциями.

Побудьте наедине с собой, отправьтесь на прогулку или займитесь физическими упражнениями. Когда эмоции утихнут, вам будет легче остановиться и поступить по-другому.

- Обратитесь за помощью.

Травля имеет последствия не только для жертвы, но и для агрессора. Если чувствуете себя плохо – вы имеете право на поддержку и помощь. Попросите близких о поддержке и обратитесь к специалистам, которые могут помочь вам вести себя по-другому.

- Расскажите о проблеме другим.

Мы привыкли думать, что не можем повлиять на решение проблемы, но это не так. Иногда достаточно рассказать о проблеме другим или поделиться личной историей, чтобы увидеть, убедиться, что проблему можно решить в ближайшее время.

Заключение

Эффективным ресурсом профилактики кибертравли и смягчения ее последствий, в отличие от офлайн-форм травли, может являться сама цифровая среда. Жертвы кибербуллинга согласны получать анонимную помощь через сеть Интернет, и это делает киберпространство также местом профилактики и помощи в онлайн-форме.

В целом ресурсным направлением профилактики является системное тактическое развитие социальных, эмоциональных, коммуникативных и цифровых навыков у обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, а также стратегический поиск и развитие индивидуальных личностных ресурсов.

Литература

1. Андреева А.О., Манипулирование в сети Интернет / А.О. Андреева // Информационная безопасность и вопросы профилактики киберэкстремизма среди молодежи – 2015 – С. 21-28.
2. Вихман А.А., Волкова Е.Н., Скитневская Л.В. Традиционные и цифровые возможности профилактики кибербуллинга // Вестник Мининского университета. 2021. Т. 9, №4. С.10.
3. Карауш И.С., Куприянова И.Е., Кузнецова А.А. Кибербуллинг и суицидальное поведение подростков // Суицидология. 2020. №11(1). С. 117-129.
4. Михайлова О.Р. Когда оскорбление воспринимается как шутка? Персональные и ситуативные факторы отключения моральной ответственности свидетеля кибербуллинга // Журнал социологии и социальной антропологии. 2019. №22(2). С. 55-92.
5. Хломов К.Д., Давыдов Д.Г., Бочавер А.А. Кибербуллинг в опыте российских подростков // Психология и право. 2019. №2. С. 276-295.

Полезные ссылки

Кибертравля – проблема, с которой сталкивалось больше половины пользователей интернета. Основной «мишенью» кибертравли считаются подростки. Жертвой пассивной агрессии в сети Интернет может стать любой ее пользователь. Для того чтобы лучше понять, как возникает травля в сети Интернет, чем спор отличается от травли, что такое «травма свидетеля», для чего люди ведут себя пассивно-агрессивно в интернете, какие способы борьбы с кибербуллингом существуют, можно обратиться к фильму «Кибербуллинг: зачем люди травят других в сети и как их остановить?». Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=XbjY7UU5l28>.

В фильме использовались данные исследований кибербуллинга в России: Исследование VK (экс Mail.ru Group): <https://kiberbulling.net/2019/about.html> Исследование VK (экс Mail.ru Group) «Кибербуллинг: почему люди становятся наблюдателями»: <https://kiberbulling.net/2020/cyberbu...> Исследование VK «Кибербуллинг: роль агрессора»: <https://kiberbulling.net/>

Курсы видео от «ВКонтакте» и программы «Травли.нет» (<https://vk.com/travlinet>) для педагогов и родителей по решению проблемы травли, кибербуллинга.

1. Ссылка https://vk.com/video-157766388_456239103
2. Ссылка https://vk.com/video-157766388_456239104
3. Ссылка https://vk.com/video-157766388_456239106
4. Ссылка https://vk.com/video-157766388_456239111
5. Ссылка https://vk.com/video-157766388_456239115

1. Ссылка https://vk.com/video-157766388_456239118
2. Ссылка https://vk.com/video-157766388_456239120
3. Ссылка https://vk.com/video-157766388_456239122
4. Ссылка https://vk.com/video-157766388_456239123
5. Ссылка https://vk.com/video-157766388_456239124

Дополнительно рекомендуем к изучению методические материалы

1. Онлайн-курс по профилактике травли и кибертравли на платформе Stepik от Института социальных инноваций молодёжи «Продвижение».

Ссылка: <https://stepik.org/course/126861/promo>

2. Онлайн-ресурс по профилактике травли от Института социальных инноваций молодёжи «Продвижение».

Ссылка: <http://bullyingnet.tilda.ws/main>

3. Методическое пособие «Форум театр для «чайников» или как создать спектакль форум театра».

Читать

Ссылка:

https://znanio.ru/media/metodicheskoe_posobie_forum_teatr_dlya_chajnikov_ili_kak_sozdat_spektakl_forum teatra-304270

Скачать

Ссылка: <https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=36480>

4. Антибуллинг-программа для школ «ТравлиNET».

Ссылка: <https://xn--80aejlonqph.xn--p1ai/> и ВК - <https://vk.com/travlinet>

Ссылка: <https://vk.com/travlinet>

5. «Классные игры» (тренажер для детей).

Ссылка: <https://classgames.ru/>

6. Вместе против буллинга.

Ссылка: <https://bullying.shkolamoskva.ru/>

7. Family Tree (поддержка родителей), статья про травлю.

Ссылка: https://family3.ru/articles/shkola_bez_travli

8. Борьба с кибербуллингом.

Ссылка: <https://kiberbulling.net/>

9. Детский онлайн-кинотеатр.

Ссылка: <https://zeroplus.tv/>

10. Форум-театр (примеры проведения).

Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=fHi4mNiJLaI>

Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=ZJTzkNBskUQ>

11. НИУ ВШЭ «Противодействие школьному буллингу: анализ международного опыта» (методическое пособие).

Ссылка: <https://ioe.hse.ru/pubs/share/direct/408114229.pdf>

12. Антибуллинг-программа «Каждый важен».

Ссылка: <http://каждыйважен.рф>

13. Что делать, если меня травят в школе?

Ссылка: https://cifrateka.ru/kids/articles/что-делат-esli-menya-travyat-v-shkole/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=vibes_108156173&utm_content=15911342747&utm_term=---autotargeting&yclid=14196377547608686591

14. Дневник эмоций.

Ссылка: https://old.dorogakdomu.ru/wp-content/uploads/2022/11/rabochaya-tetrad_dnevnik-emocij-proekt-ty-ne-odin-6919-2022.pdf

15. Методический сборник «Про каждого: травля – это не норма».

Ссылка: <https://ducub.ru/images/Bezopasnost%20detey%20-%20obshcheye%20delo/Pomoshch%20v%20krizisnyh%20situacijah/Metodicheskij%20sbornik%20PROkazhdogo%20travlya%20eto%20ne%20norma.pdf>