**Педсовет по теме «Буллинг в школе: принципы и практики предотвращения травли в образовательной среде»**

**Цель:** профилактика буллинга в школьной среде, поиск путей предотвращения и преодоления травли в образовательной среде.

**Задачи:**

1. Ознакомление педагогов с понятием буллинга и изучение его влияния на микроклимат в школе и самочувствие школьников и педагогов.

2. Осознание и осмысление педагогами основных причин возникновения травли.

3.Определение педагогами особенностей поведения участников буллинга и выработка алгоритма действий с классными коллективами.

**Содержание**

1. Актуализация понятий (10 мин.)

2. Выступление «Проблема буллинга в школах. Программы профилактики» (10 мин.)

3. Результаты анкетирования педагогов и обучающихся (10 мин.)

4. Диспут «Участники буллинга: как справиться учителю?» (15 мин.)

5. Тренинг «Приемы формирования навыков сопротивления давлению» (20 мин.)

6. Решения. Рефлексия. (5 мин.)

**Буллинг (травля) -** это преднамеренное систематически повторяющееся агрессивное поведение, включающее неравенство власти или силы. (Olweus, 1993)

* **Цель буллинга** – за агрессией скрыть свою неполноценность.

Прежде чем ответить на вопросы о том, как справиться учителю и что посоветовать родителям, оценим наше понимание этой проблемы.

* «БУЛЛИНГ РАСТЕТ ТАМ, ГДЕ ЕГО КОРМЯТ»
1. Актуализация понятий.

**В ситуациях школьной травли участвуют:**

1.Только агрессор и жертва

1. Агрессор, жертва, свидетели
2. Только дети
3. Дети, учителя, другие взрослые, оказавшиеся в курсе происходящего

**Последствиями буллинга для ребёнка, оказавшегося в роли агрессора являются:**

1. Повышение коммуникативных навыков
2. Асоциальное поведение – драки, вандализм
3. Убеждение о вертикали власти как устройстве мира
4. Проблемы с близкими отношениями в дальнейшем

**Последствиями буллинга для ребёнка, оказавшегося в роли жертвы являются:**

1. Тревожное расстройство, социальная тревога, депрессия
2. Повышение социальных навыков, личностное развитие
3. Психосоматические заболевания, суицидальные мысли
4. Сниженная школьная успеваемость, выпадение из учёбы

**Если вы увидели, что один ребёнок издевается над другим, толкает его, а вокруг собрались наблюдатели, вы должны:**

1. Бежать за администрацией
2. Подойти и остановить агрессию, пресечь физический и зрительный контакт между агрессором и жертвой
3. Заставить свидетелей разойтись
4. Оставить свидетелей и прекращать агрессивный эпизод
5. Ссылаться на устав школы и законодательство страны
6. Стыдить агрессора, ссылаться на страдание жертвы

**После эпизода, когда один ребёнок издевается над другим, толкает его, а другие дети наблюдают за происходящим, вам нужно:**

1. Поскорее забыть о произошедшем
2. Похвалить детей за попытки остановить происходящее
3. Проинструктировать детей: кого позвать и кому рассказать потом, что можно сделать самим (попросить прекратить агрессию)
4. Не вмешиваться в ситуацию
5. Провести беседу о том, что такое поведение в школе недопустимо

**2. Выступление по теме: «Проблема буллинга в школе. Программы профилактики».**

Согласно исследованиям психологов, многие в детстве хотя бы раз становились жертвами травли и были психологически травмированы ситуацией.

 Проблема буллинга долгое время умалчивалась, о ней не принято было говорить, не было специального научного термина, для обозначения данного явления. Международная статистика распространённости травли в школах (исследования ВОЗ) показывает, что Россия находится на первых местах по частоте эпизодов травли, с которыми сталкиваются дети.

* Китай: опыт жертв имеют 13-25% (Eslea et al., 2004),
* Тайланд: опыт жертв - около 16% (Sittichai, 2014);
* Колумбия: опыт жертв - 30% (Chaux et al., 2009),
* Никарагуа: вовлечены в буллинг более 50% учащихся школ (Romera et al., 2011)

 Самые низкие показатели имеют Скандинавские страны, где есть антибуллинговые программы: Норвегия, Швеция, Финляндия, Дания.

 Структура стабильна, роли могут меняться: жертва, агрессор, свидетели.

Отличается от конфликта и имеет следующие **особенности**:

 •Агрессивность (направлен на причинение боли, дискомфорта, унижение достоинства другого человека.

•Целенаправленность (преднамеренность нанесения физических и душевных страданий) и регулярность

•Неравенство силы (это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где оно происходит).

* •Буллинг никогда не прекращается сам по себе: всегда требуется защита и помощь пострадавшим

•Буллинг имеет негативные последствия для всех участников (не только для жертвы и агрессора, но и свидетелей – утрата способности к сочувствию, пассивность, привычка к страху, переживание себя как правонарушителя).

**П о типу делится на прямой и косвенный**:

 Прямой (физическая, вербальная агрессия) - удары, избиение, толчки, пинки, подзатыльники, укусы, выкручивание рук, заламывание пальцев, принуждение оставаться в какойлибо неудобной / унизительной позе, удушение, дерганье за волосы, тряска и нападение

 Косвенный (слухи, сплетни, игнорирование) - Может проявляться в насмешках, обзывании, высмеивании, отказе от общения, недопущении в группу, игру, на спортивное занятие или другое мероприятие, а также в оскорблении, грубых и унизительных высказываниях, ругани.

По способу причинения: физическое, психологическое, сексуальное, экономическое.

**Кибербуллинг** – новая, стремительно распространяющаяся за рубежом и в России форма травли, использующая возможности интернета (в первую очередь, анонимность и огромное число пользователей) для агрессивного преследования человека.

* Формы кибербуллинга (динамично меняются)
* Харассмент (настойчивые оскорбительные или угрожающие сообщения)
* Грифинг (порча удовольствия от игры)
* Троллинг (провокация сильных эмоциональных реакций и аффектов)
* Секстинг (сообщения сексуального характера, в основном, фотографии)
* Флейминг (публичный обмен оскорблениями)
* Клевета (унижающая ложная информация, искаженные изображения)
* Фрэпинг (использование чужого аккаунта, публикация нежелательного контента)
* Исключение (удаление из «списка друзей», создание закрытых чатов)

 Вернемся к мотивам буллинга.

Агрессор получает внимание, смех, одобрение, подражание, страх, авторитет. Буллеры — трусы. Именно поэтому они выбирают для нападок более слабых, тех, кто гарантированно не сможет ответить.

* **Травля происходит, когда:**
* Определиться со статусами, выстроить социальную иерархию
* Выразить гнев, напряжение, усталость, раздражение
* Остановить нежелательное (и вообще) поведение
* Сделать так, чтобы тебя боялись
* Поддержать тревожную атмосферу («чтобы не расслаблялись»)
* Есть потенциальная жертва, кто-то из взрослых сам высмеивает чью-то особенность или молчание со стороны учителя (дети чувствуют свою безнаказанность).

 **ПРОГРАММА** профилактики норвежского педагога, психолога Ольвеуса направлена на школьную среду.

Основные принципы:

**Все взрослые в школе – ролевые модели для детей (**доброжелательный стиль общения, не имеем право демонстрировать действия, связанные с травлей). И для сотрудников школы, и для школьников должно стать нормативным реагировать на ситуации, когда над кем-то издеваются или кого-то игнорируют. Каждый взрослый должен прекращать издевательства. Активное вмешательство взрослых.

**Фундаментальное человеческое право** каждого ребенка – учиться в безопасном и гуманном школьном сообществе.

**Вовлечение детей и родителей** в регулярные дискуссии о буллинге. Регулярные встречи класса, круговые обсуждения в классе – это важно для программы. Включение поддержки родителей в предотвращение травли.Родителям важно услышать, что сотрудники школы осведомлены о травле, обеспокоены и активно работают, чтобы остановить издевательства.

 Основная идея: До 12 лет решить проблему буллинга с детьми проще всего (опираются на мнение учителя).

Программой Ольвеуса рекомендует школам принять **четыре простых правила** о буллинге:

• Мы не будем запугивать других.

• Мы постараемся помочь школьникам, над которыми издеваются.

• Мы постараемся включить тех, кто остался за бортом.

• Если мы знаем, что над кем-то издеваются, мы сообщим взрослым.

**Повышенный надзор взрослых за местами, где практикуется буллинг. Проведение опросника.**

 Опросник Программы позволяет собрать информацию, чтобы помочь школам определить горячие точки, где происходит травля, с целью повышения контроля. Травля, как правило, процветают в тех местах, где взрослые не присутствуют или не настороже.

**Что может учитель?**

* 1.Не игнорировать. Пресекать.
* 2. Развивать идеи недопустимости травли.
* 3. Повышать внимание сотрудников и администрации к проблеме.
* 4. Вовлекать родителей в обсуждение и поиски решения проблемы.
* 5. Развивать альтернативные способы взаимодействия. Уважение, взаимопомощь, поддержка, внимание, интерес.

**Алгоритм работа с классом:**

1. Назвать вещи своими именами, проговорить ситуацию (травля – это…)
2. Дать оценку:
* Недопустимость и неприятие любых форм поведения
* Вспомнить личное состояние, когда все смеются, издеваются
1. Обозначить травлю как общую проблему:
* Решать всем вместе
* Стараться, чтобы был дружный класс
1. Сформулировать выбор каждого
* Осознать важность действий каждого
* Оценить личный вклад

Никогда не участвую. 2-иногда, 3- это интересно

1. Принятие или обращение к правилам для класса
* Не оскорблять, не быть равнодушным
1. Поддерживать благоприятный климат и контролировать эмоциональное состояние.

**Диспут «Участники буллинга: как справиться учителю?»**

* 1. ИЗУЧИТЬ **ПАМЯТКУ**
* «Психологический портрет участников буллинга»
* - жертва, агрессор (обидчик), свидетели.
* 2. **«ЦЕПОЧКА РЕШЕНИЙ»** - свободный обмен мнениями.
* Высказаться, противостоять друг другу, поддержать мнение, выработать общее мнение.
* 3. Составить [**АЛГОРИТМ**](%D0%B0%D0%BB%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BC%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F.docx)действий «Как справиться учителю?»

**ПРИЕМЫ ДАВЛЕНИЯ**

Лесть

Шантаж

Уговоры

Угрозы, запугивание

Насмешки

Похвала

Подкуп

Подчёркнутое внимание

Призыв «Делай как я»

Обман

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ УЧАСТНИКОВ БУЛЛИНГА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Участник** | **Кто ими становится** | **Эмоциональный фон** |
| АГРЕССОР (БУЛЛЕР) | * + Активные, общительные дети, претендующие на роль лидера в классе
	+ Агрессивные дети, использующие для самоутверждения безответную жертву
	+ Дети, стремящиеся быть в центре внимания
	+ Дети высокомерные, делящие всех на "своих" и "чужих" (что является результатом соответствующего семейного воспитания)
	+ Максималисты, не желающие идти на компромиссы
	+ Дети со слабым самоконтролем, которые не научились брать на себя ответственность за свое поведение
	+ Дети, не обученные другим, лучшим способам поведения.
 | * Импульсивность
* Раздражительность
* Эмоциональная неустойчивость
* Завышенная самооценка
* Враждебность (агрессивность)
* Отсутствие коммуникативных навыков
* Склонность ко лжи
* На уроке привлекает к себе внимание, вступает в пререкания при получении отрицательной отметки, вспыльчив и груб
* Манипулирует кругом друзей и знакомых, многие дети его боятся или заискивают перед ним
* Не может обуздать свой нрав, так, как это умеют делать его ровесники
* Входит в состав небольшой девиантной группы
* Избегает общественнополезной деятельности, поскольку это может быть истолковано как признак слабости
 |

 Довольно часто к буллингу присоединяется группа преследователей, с которыми буллер осуществляет свою агрессию.

**Преследователи или помощники буллера:**

 • Несамостоятельные, легко поддающиеся влиянию окружающих

• Дети, которые всегда стремятся следовать правилам, неким стандартам (очень прилежные и законопослушные)

• Дети, не склонные признавать свою ответственность за происходящее (чаще всего считают виноватыми других)

• Эгоцентричные, не умеющие ставить себя на место другого (в беседах часто говорят: «Я и не подумал об этом»)

• Не уверенные в себе, очень дорожащие «дружбой», оказанным доверием со стороны лидеров класса

• Трусливые и озлобленные дети.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ УЧАСТНИКОВ БУЛЛИНГА**

 Типичных жертв школьного буллинга нет. Любой ребёнок может быть изгоем. Риск оказаться жертвой травли увеличивается для тех детей, которые не уверены в себе, тревожны, и тех, у кого нет друзей в коллективе. Жертвы испытывают сложности со здоровьем и успеваемостью, в три раза чаще сверстников имеют симптомы тревожнодепрессивных расстройств, апатию, головные боли и энурез, совершают попытки суицида. Они склонны видеть мир полным опасностей, а себя - неспособными повлиять на происходящее.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Участник** | **Кто ими становится** | **Эмоциональный фон** |
| ЖЕРТВА | * + С необычной внешностью
	+ Страдающие физическими недостатками
	+ Тихие и слабые
	+ Неопрятно одетые
	+ Замкнутые и застенчивые, неуверенные в себе, тревожные
	+ Одаренные дети (флегматики и меланхолики)
	+ Выделяющиеся внешним видом
	+ Ябеды
	+ Неуспешные в учебе
	+ Не умеющие общаться, с низкими социальными навыками
	+ Болезненные дети
	+ Не умеющие за себя постоять
	+ Дети другой национальности
 | * Тревожность
* Неуверенность
* Чувствительность
* Уныние
* Переживания
* Эмоциональный дискомфорт
* Одиночество
* Плаксивость
* Импульсивность
* Зависимость от мнения других
 |

**Поведение жертвы буллинга:**

* его школьные принадлежности (учебники, тетради, личные вещи) часто бывают разбросаны по классу, или спрятаны
* на уроках он ведет себя скрытно, боязливо, когда отвечает, в классе начинают распространяться шум, помехи, комментарии
* во время перемены, в столовой, держится в стороне от других школьников, скрывается, убегает от сверстников и старших школьников, старается находиться недалеко от учителей, взрослых
* его оскорбляют, дразнят, дают обидные прозвища на агрессивные действия со стороны
* на других детей он реагирует глупой улыбкой, старается отшутиться, убежать, плачет
* плохо ладит со сверстниками
* во время групповых игр, занятий, его игнорируют или выбирают последним.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ УЧАСТНИКОВ БУЛЛИНГА**

 Свидетели буллинга – их называют «союзниками» или «зрителями». Зрители часто не чувствуют личную ответственность, так как буллинг провоцирует просто делать, как все.

Они переживают потребности к бегству от ситуации буллинга, чтобы не быть в неё втянутыми, чтобы она не разрушила их душевный комфорт.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Участник** | **Кто ими становится** | **Эмоциональный фон** |
| СВИДЕТЕЛИ | Ими могут быть как дети, так и взрослые – учителя, технический персонал, которые не вмешиваются, когда буллинг происходит у них на глазах. | * Страх («Хорошо, что не я»),
* Беспомощность, так как не могут остановить или оказать помощь
* Стремление уйти от ситуации, чтобы не быть втянутым
* Вина из-за бездействия
* Вина из-за того, что присоединились к агрессору
* Выбор позиции между силой и слабостью
* Сочувствие, сострадание
* Желание присоединиться
* Подчинение «стадному чувству»
* Попытка заслужить расположение лидера класса
* Страх оказаться в положении жертвы
* Нерешительность пойти против большинства.
 |

**Взрослые испытывают:**

* Возмущение, негодование, желание немедленно вмешаться.
* Страх, отчаяние, бессилие, что может быть ещё хуже, и они не знают, как это прекратить.
* Защитное игнорирование фактов «Я это не вижу», «Меня это не касается», «Пусть разбираются сами и отвечают за них те, кому это положено».
* Присоединение к агрессору «Наконец, ему (ей) воздалось по заслугам» 9если травля в отношении проблемного ученика).

«ПРИЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ СОПРОТИВЛЕНИЯ ДАВЛЕНИЮ СВЕРСТНИКОВ»

Задания в группах

1. Сейчас вы разобьетесь по парам. **Вспомните и расскажите друг другу ситуацию из вашей жизни, когда вас пытались заставить что-либо сделать.**

Что вы чувствовали при этом?

Опишите ваши чувства: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **К какому способу давления относиться ваша ситуация?**

Давайте рассмотрим способы оказания давления, которые наиболее часто используются:

* лесть
* шантаж
* уговоры
* угрозы, запугивание
* насмешки
* похвала
* подкуп
* подчёркнутое внимание
* призыв «Делай как я»
* обман
1. **Задание:** Доброволец в центре группы. Вся группа пытается заставить его написать на листе бумаги свое имя. Каждый участник по –очереди использует разные способы давления.

Что чувствовал участник? Согласился ли на выполнение задания? Какой способ был более убедителен? Почему?

1. **Вывод:**
* *Трудно сопротивляться групповому давлению, так как человек обычно стремится быть членом какой-либо группы, соответствовать нормам и ценностям этой группы.*
* *Уверенный в себе человек способен не бездумно подчиняться групповому давлению, а сопоставлять его со своими желаниями и мнениями и поступать в соответствии с этим.*

**СПОСОБЫ ОТКАЗА:**

1. **Отказ – соглашение**. Человек согласен с предложением, но находит причину для отказа.
2. **Отказ – обещание**. Человек соглашается, но выполнит не в данный момент, а при других обстоятельствах.
3. **Отказ – альтернатива**. Отказ направлен на альтернативное предложение, предлагается сделать что-то другое. Нужно придумать другое ценное предложение.
4. **Отказ – отрицание**. Человек ни при каких обстоятельствах не согласиться. Сказать «НЕТ», не споря и не объясняя причин, на все уговоры продолжать говорить «НЕТ».
5. **Отказ-конфликт**. Содержит угрозы, человек может уйти и не участвовать в нежелательном действии. Применяется в случае выраженного давления.

**РЕШЕНИЯ:**

1. Своевременно замечать и принимать меры по предотвращению травли в детских коллективах. Отв. педагоги
2. Принять к сведению и использовать полученную информацию (памятки по предотвращению травли в детском коллективе). Отв. педагоги
3. Провести классный час по теме «Травле – НЕТ!» с обсуждением и принятием ценностей (4 модели поведения). Отв. кл. рук. до 01.04.19
4. Беседа на родительском собрании (использовать памятку «Как помочь своему ребенку, если он стал жертвой травли»). Отв. кл. рук. до 01.04.19
5. Проводить мониторинг эмоционального состояния обучающихся. Отв. Бодунова Н.А. (ноябрь-апрель)
6. Внести изменения и корректировку в программу профилактики СП. Отв. Бодунова Н.А., Величко Е.В. до 01.03.19

Введение

Интернет-пространство в современном мире развивается с молниеносной скоростью. С каждым днем «Всемирная паутина» пополняется бесконечным множеством новых информационных ресурсов, торговых площадок, мессенджеров и социальных сетей. В связи с этим информационное пространство влияет на построение коммуникативных отношений между людьми. Несмотря на все плюсы и удобства использования мобильных устройств в качестве общения, в сети присутствует своя специфика, отличающаяся от “правил” общения в реальном мире. Это может способствовать возникновению буллинга в интернет-сети, связанное с тем, что социальные сети и другие информационные площадки являются неконтролируемыми, анонимными и посредственными. Такой вид травли ученые называют «кибербуллинг» и определят его как намеренные оскорбления, угрозы, диффамации и сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации, как правило, в течение продолжительного периода времени. Он, чаще всего, проявляется среди подростков, так как это поколение куда сообразительнее в инновационных технологиях, чем многие взрослые. Злоба и агрессивность выливается в оскорбительные шутки и насмешки над сверстниками, которые могут влечь за собой негативные последствия для личности и психологического здоровья так называемой “жертвы”.

**Объект проекта:**процесс исследования проблемы кибербуллинга среди школьников, причины его возникновение и последствия.

**Предмет проекта:**индивидуально-личностные особенности подростков, вовлеченных в явление буллинга в сети.

**Гипотеза:**кибербуллинг является социальной проблемой информационного общества, проявляющийся в основном среди подростков возрасте от 10 до 18 лет.

**Цель проекта:**Изучение индивидуально-личностных особенностей подростков и разработка профилактического материала по борьбе с кибербуллингом среди подростков на базе МАОУ «Школы №10».

Для достижения цели проекта определены следующие **задачи исследования:**

рассмотреть понятие буллинга и кибербуллинга и их особенности;

выявить причины возникновения кибербуллинга;

проанализировать проявление буллинга в произведение «Чучело» В.Железникова;

раскрыть эмоциональные и психологические последствия кибербуллинга;

проанализировать понятие кибербуллинг в России и за рубежом как социальную проблему;

проведение исследования общественного мнения на тему кибербуллинга;

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**анализ учебно-методической и научно-технической литературы; программ и пособий, специальной литературы, сетевых электронных информационных ресурсов.

Глава 1. Теоретические основы факторов возникновения кибербуллинга и способов его психологической коррекции в подростковой среде

1.1. Анализ понятий «буллинга» и «кибербуллинг» и их характеристика

Стремительное распространение информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) и, в первую очередь, интернета влияет практически на все стороны нашей жизни. Возникают новые явления, которые требуют своего осмысления. К таким феноменам относится и кибербуллинг (КБ). Сам *буллинг* – это повторяемое агрессивное поведение, направленное против сверстников в школьной среде, характеризуемое дисбалансом власти между агрессором и жертвой. Синонимами к слову буллинг можно назвать такие слова как: запугивание, унижение, травля, физический или психологический террор, нацеленные на то, чтобы вызвать у другого страх, сознательно доставить страдания и дискомфорт, тем самым подчинив его себе. В этом случае насилие носит длительный, систематический характер и осуществляется в отношении человека, неспособного защитить себя в сложившихся обстоятельствах.

Прежде всего хотелось бы начать со слов Главы Правительства РФ Д. А. Медведева о ситуации регулирования интернет-пространства. «Фактически в законодательстве сейчас формируется целый массив новых норм, в котором нужно решить три ключевые задачи. Одной из таких является урегулирование принципов распространения информации в виртуальном пространстве. Причем сделать это так, чтобы гарантировать защиту интересов всех участников правоотношений», – сказал Медведев, передает ТАСС.

Буллинг в школах начали исследовать в 70–80 гг. прошлого века в скандинавских странах, а в последнее время начался следующий этап изучения травли в сети, который в онлайн-пространстве трансформировался и стал называться **кибербуллинг**. Статистика случаев кибербуллинга демонстрирует, что проблема школьного запугивания в настоящее время является повсеместной не только офлайн, но и онлайн.

*Кибербуллинг* – новый вид психологического и физического насилия, который ранее был только в социальной среде, а сейчас перешел и в виртуальную. Различия травли в сети и в реальной жизни обусловлены особенностями интернета: анонимностью, наличием широкой аудитории, возможностью производить нападки 24 часа в сутки и фальсифицировать данные [2].

Впервые понятие кибербуллинга рассмотрел Билл Бэлси. Он определяет его, как преднамеренное, повторяющиеся враждебное поведение отдельных лиц или групп, намеревающихся нанести вред другим, используя информационные и коммуникационные технологии.

Для полного понимая кибербуллинга, рассмотрим его классификацию, так как формы агрессии в сети могут быть разнообразные, что влияет на разные виды выражения ответной реакции на травлю. Ненси Виллард предложила следующую градацию формы кибербуллинга:

flaming (оскорбление) - происходит в открытом публичном пространстве Интернета, с помощью оскорбительных комментариев, вульгарных обращений и замечаний;

harassment (домогательство) - целенаправленные, систематические кибератаки от незнакомых людей, пользователей социальных сетей, людей из ближайшего реального социального окружения;

denigration (очернение, распространение слухов) - намеренное выставление жертвы в плохом свете с помощью публикации фото- или видеоматериалов в интернет пространство, форумы, в новостных группах, через электронную почту;

impersonation (использование фиктивного имени) - целенаправленно выдавать себя за другого человека, используя данные для входа на аккаунты жертвы;

quting and Trickery (публичное разглашение личной информации) - распространение личной конфиденциальной информации в интернет пространство;

exclusion (социальная изоляция) - отказ в общении (как на деловом, так и на неформальном уровне), исключение из Instant-Messenger'a группы или игрового сообщества без явных на то причин;

cyberstalking (продолжительное домогательство и преследование) - регулярное преследование кого-либо, сопровождающееся угрозами/домогательствами;

cyberthreats (открытая угроза физической расправы) - прямые или косвенные угрозы убийства кого-либо или причинения телесных повреждений.

Классификацию кибербуллинга в отечественных разработках рассмотрела А.Н Духанина:

по степени активности: Агрессивный; Пассивный;

по возможным последствиям: Компенсаторный; Фиктивный;

по временным рамкам: Ситуативный; Постоянный;

по сфере распространения: Аудиторный; Информационно-коммуникативный; Досуговый.

Классификация А.Н Духаниной применяется к любой форме кибербуллинга для составления его полной и объективной характеристики: временной отрезок, объект, степень активности и т.п. На сегодняшний день данная классификация более актуальна при составлении описания кибербуллинга, так как она детально описывает объективную ситуацию, связанную с травлей, происходящей на территории РФ.

1.2. Причины возникновения кибербуллинга

Причин кибербуллнга нескончаемое множество. Они зависят от конкретных ситуаций, отношений между жертвой и агрессором и личных проблем каждого участника. Все причины, как ни странно, напрямую связаны с поведением подростков за пределами интернет-пространства. Важно отметить, что часто такие же причины, как и для кибербуллинга, ученые выделяют для обычного социального буллинга. Доступные источники говорят нам о разных видах возникновения этих явлений. Несмотря на это, многие психологи и психоаналитики выделяют 5 основных мотивов, побуждающих молодых ребят травить своих сверстников не только в реальной жизни, но и интернет-сети [4]:

**Зависть**. Каждый человек многократно или единожды испытывает чувство внутреннего соперничества с кем-либо. Оно возникает по причине отсутствия каких-либо качеств/вещей/эмоций у одного человека, но присутствием этих же качеств/вещей/эмоций у других людей. Зависть проявляется в виде изнаночного недовольства и вымышленными гонками с тем человеком, который имеет больше, чем вы. Ученые зафиксировали чувство зависти при помощи ФМРТ, отметив повышенную активность зеркальных нейронов в теменной доле и в перемоторной коре. Обычно эти же области помогают решать человеку, стоит ли тот или иной объект внимания или активности. Таким образом, ученые сделали вывод, что система оценки и система подражания связаны в мозге, и чем больше эта связь, тем завистливее человек. Это отрицательная эмоция, которая может вызвать гнев, недовольство и агрессию в жизни и интернете.

**Стремление к превосходству.**Эта причина вытекает из предыдущей. Во многих людях «играют» состояние перфекционизма и синдром отличника, которые, зачастую, мешают нормально функционировать в социальной среде. Это означает, что человек старается достигнуть совершенства не в одной конкретной сфере деятельности, а во всех одновременно. Помимо этого, он сравнивает свои и без того хорошие результаты с окружающими его людьми. Если у них окажется хотя бы немного лучше, перфекционист начнёт судить себя то недостаточно качественно проделанную работу. Понятное дело, что это затея быстро приведет к эмоциональному выгоранию и физическому упадку сил, но также это может вылиться в проявление буллинга и кибербуллинга по отношению к тем, кто попадется под «горячую руку» так называемого отличника. Такие люди часто «срывают» свое недовольство на жизни тех, у кого все протекает своим чередом; на тех, кто размеренно выполняет свои цели, тем самым достигая их, не стремясь сделать чего побольше да побыстрее.

**Месть.**Сама по себе месть – это мощный эмоциональный механизм, побуждающий людей к действию. Мысль о том, что ты сможешь ответить своему обидчику, у многих вызывает приятные эмоции, в том числе удовольствие. Не секрет, что решение мстить — импульсивное. Оно основано на ярких и даже острых собственных чувствах. Хотя за внешнюю основу мы всегда принимаем обстоятельства и поступки других. Именно поэтому, часто, люди, которые мстят кому-либо с помощью буллинга в сети, не осознают этого, а смогут опомниться только через время. Это, конечно, не оправдывает кибербуллеров, но является одним из объяснений их агрессивного поведения по отношению к окружающим их пользователям.

**Чувство неполноценности.**Это, простыми словами, постоянная сильная неуверенность в себе, заниженная самооценка, ощущение постоянного превосходства окружающих над собой. Это, чаще всего, вызвано какими-либо детскими/подростковыми не проработанными психическими травмами. Например, не доверительные отношения с семьей или отсутствие сверстников с схожими интересами, могут плохо повлиять на самопринятии ребенка. Именно это чувство имеет свойство перерастать не только в серьезный комплекс, но и в агрессивное поведение в реальной жизни и виртуальном мире. Подросток, пытаясь защитить себя от поглощающей с ног до головы эмоции, зацикливается исключительно на своих чувствах, забывая о том, что окружающие его люди тоже что-то испытывают. Реакция человеческого мозга на психологические травмы достаточно часто проявляется в подавлении каких-либо эмоций, которые, в конечном итоге, берут верх над разумом и выплескиваются в виде агрессивных действий в реальном и виртуальном мирах.

**Развлечение.**Одной из самых необоснованных и непонятных для ученых причин является обычное получение удовольствия агрессором в причинении морального вреда жертве с помощью кибербуллинга. Такие люди обычно не закладываю какого-либо глубокого смысла свои «кибератаки», их резкие и неприятные слова, зачастую, летят во все стороны только чтобы позабавить себя или окружающих. Таким образом, агрессор превозносит себя в глазах «товарищей», тем самым, опуская себя в представлении адекватных людей. Жертвами буллеров с таким мотивом становятся тихие, ничем не выделяющиеся сверстники, чаще намного слабее обидчика, чтобы не получить неожиданную «ответку».

Это, конечно, только основные причины кибербуллинга, встречающиеся чаще всего. Каждая ситуация имеет свой мотив, цель, средства и так далее. Все зависит исключительно от характера возможного конфликта и личностей, участвующих в процессе буллинга. Ясно одно: травля в реальной жизни и виртуальной сети – это выплески собственных негативных эмоций, не несущий в себе какого-либо здравого смысла. Средствами любой попытки буллинга в сети являются оскорбительные и некорректные, а главное непрошенные комментарии, распространение неправдивых слухов, с целью унизить жертву и утвердиться за ее счет. В основном, сами агрессоры – это люди несчастливые, желающие, чтобы у всех всё было так же плохо, как и у них самих. В конечном итоге буллеры остаются ни с чем, а жертвы с психологическими травмами, не проработав которые, они не смогут научиться правильно реагировать на агрессора и его атаки в будущем.

1.3. Анализ проявления буллинга в произведении “Чучело” В.А. Железникова

Владимир Карпович Железников (26 октября 1925 г. -3 декабря 2015 г) – автор книг для детей и подростков. В своих произведениях писатель рассказывал о жизни современных ему мальчишек и девчонок и о непростых жизненных ситуациях, в которые они попадают. Взаимопониманию в отношениях между людьми он придавал в своих книгах особое значение.

Писатель создал более двадцати художественных произведений. Он написал такие известные повести, как «Каждый мечтает о собаке», «Чудак из 5-Б» и «Чучело». В качестве автора и соавтора он принял участие в создании тринадцати кинолент. В 1970 году создал свой первый сценарий к фильму «Серебряные трубы». За сценарии к фильмам «Чудак из 5-Б» и «Чучело» был удостоен Государственной премии.

Произведение «Чучело» — одно из наиболее проблемных произведений переходного периода, запрещаемое и восхваляемое, подвергавшееся многочисленным обвинениям. Автор поднял в повести такие темы, как духовность и безнравственность, дружба и предательство, самоутверждение личности и конформизм. Новаторство фильма, снятого по произведению, привлекло общественное внимание к серьезной социально-психологической проблеме современной школы— буллингу. Эта тема никогда ранее не озвучивалась так открыто и громко, никогда не получала столь яркого освещения в советском союзе. Произведение показывает мир подростков не таким, каким его обычно привыкли видеть. Дети предстают внешне благополучные, но жестокие и циничные внутри; подростки с опустошенными душами, бравирующие борьбой за правое дело и готовые ради этого прибегнуть к психологическому террору и физическому насилию.

В повести описывается ученица Лена Бессольцева, которая перешла в провинциальную школу на берегу Оки. Она селится в доме своего деда - Николая Николаевича, бывшего военного, который коллекционирует картины с целью обустройства картинной галереи в своём доме. В городке пожилого мужчину недолюбливают за его замкнутый образ жизни.

Лена почти сразу познакомилась с новыми одноклассниками (6 класс), которые мило улыбались ей в лицо, а на самом деле своим поведением давали понять, что презирают её. Неприязнь к ней скрывается в том, что все считали её чудаковатой, как и её деда, которого в городке называют «Заплаточником», так как он настолько увлечен сбором картин, что уже долгое время ходит в одном пальто, которое от старости пошло лохмотьями. Чтобы изменить отношение ребят к себе, Лена на все колкости сверстников в свой и дедушкин адрес старается улыбаться и во всём с ними соглашается, однако добивается противоположного эффекта. Класс её поведение совершенно не понимал, и поэтому ей дали кличку «Чучело», на которую Лена старается не обижаться. «Чуча, чучело, чучелка, пугало на огороде, шугало; подобие человека, уродина, безобраза» и многое другое - все эти до боли обидные слова летели в сторону маленькой, совсем невинной девочки. И только Дима Сомов, мальчик, в которого влюблены почти все девочки класса, оказывает новенькой поддержку.

В произведении отражен обыденный в современном мире конфликт между личностью и социумом, т.е. людьми, которые дали ей это обидное прозвище и морально издевались над ней из-за обычного различия мировоззрения, внешности, интересов и рода девочки.

Лене пришлось пройти много моральных испытаний, прежде чем она и ее дедушка решатся уехать из маленького городка навсегда, а одноклассники очень поздно поймут, что были жестоки и не правы. Сложные взаимоотношения одноклассников и первая любовь, обернувшаяся предательством со стороны глупого и двуличного мальчишки, проходит не только главная героиня в сюжете произведения, но и многие современные подростки, которые ежедневно борются с травлей в жизни и интернете.

1.4. Эмоциональные и психологические последствия кибербуллинга на участников.

Кибербуллинг имеет негативный, травматичный характер. Данный процесс причинят ущерб всем вовлеченным в него участникам. В исследованиях Д. Олвеус описано два типа участников буллинга: «школьный хулиган» и «мальчик для битья» — это классические «агрессор» и «жертва». Позже исследователи выделили еще три группы: помощники агрессора, защитники и наблюдатели. Часто возникает ситуация, что те, кто травит других, сами являются скрытыми жертвами травли в прошлом. В связи с этим выделили еще один тип участников буллинга - «жертва–агрессор», в соответствии с терминологией Д. Олвеуса их назвали «хамелеонами» [5]. Рассмотрим подробнее типы участников кибербуллинга:

*Кибербуллер (агрессор)*

Такие личности являются инициаторами кибербуллинга. К ним относится группа импульсивных и агрессивных людей, которые осознают, немного превознося, свое место в социуме и свое влияние на других. Они достаточно общительны и коммуникабельны, имеют много полезных знакомств. Агрессоры более авторитетны, чем остальные участники процесса. Это помогает им воздействовать на так называемых «помощников агрессора». Их авторитет позволяет оправдывать себя при травле своих «жертв», а также создает чувство правоты к тому, что они делают. Такие люди не слушают мнение окружающих, не пытаются его понять - у них отсутствует сострадание. Кибербуллеры имеют завышенные требования к окружающим, при этом у них часто отмечается скрытая заниженная самооценка и чувство собственного достоинства. Посредством кибербуллинга они пытаются самоутвердиться.

В исследовании Серкан Сэри выявлена положительная связь между кибербуллингом и наличием у пользователя неадаптивного, агрессивного и самоуничижительного стиля юмора, отсутствием связи с адаптивными стилями юмора. Было показано, что негативный юмор является предиктором проявлений КБ и может быть использован буллером для унижения, распространения слухов, снижения популярности человека, или группы людей, ради ощущения собственного превосходства и получения удовольствия. Самоуничижительный стиль юмора у киберагрессора может быть способом совладания с трудностями и заниженной самооценкой.

*Кибержертва(жертва).*

Это участники кибербуллинга, которые подвергаются травле. Основными характеристиками данной категории участников является: пугливость, тревожность и малообщительность в обществе, заниженная самооценка, чувство одиночества, более высокий уровень выраженности депрессивных симптомов, переживания гнева и печали, аффективные расстройства, психосоциальные проблемы, проблемы в отношениях в семье, отчужденность, внешняя враждебность. Чаще всего у жертв мало знакомых, которые могли бы их поддержать или заступиться за них, а от родителей они дистанцируются. Эта категория людей обычно тихая и незаметная в коллективе, поэтому у них наблюдается высокий уровень тревожности при коммуникации с кем-либо.

Жертвы КБ демонстрируют большую склонность к суицидальному поведению. Эти результаты очень похожи на результаты, полученные в исследованиях жертв традиционного буллинга.

*Наблюдатели*

Они являются самой большой ролевой группой в кибербуллинге. Их можно охарактеризовать тремя способами: нейтральный наблюдатель; защитники кибержертвы; сторонники кибербуллера.

Индивидуальные особенности личности влияют на то, как себя поведет наблюдатель. Особенность анонимного присутствия в интернет-пространстве повышает уровень морального отстранения, но, у большинства участников-наблюдателей, возникает эмпатия.

Буллинг подрывает у жертвы уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство. Возникает буллинг-структура, которая представляет собой социальную систему, включающую обидчика (агрессора), жертву (пострадавшего) и наблюдателей. Ситуация никогда не прекращается сама по себе, всегда требуется оказать стороннее вмешательство, защиту и психологическую помощь не только жертве, но и самому буллеру, а часто и свидетелям.

D. Olweus говорит о том, что «обидчики» — это индивиды, обладающие высоким потенциалом общей агрессивности. Они проявляют агрессивное поведение не только по отношению к жертвам, но и «нападают» на учителей и родных. У «обидчиков» наблюдается недостаток в проявлении эмпатии к «жертвам», высокая потребность в доминировании над другими и признании их личности. Они ощущают себя успешными и самоуверенными, испытывают сильное желание управлять другими детьми и получать удовлетворение от их подчинения.

«Жертва» долгое время находится в состоянии стресса и страха, т.к. агрессивные нападки буллинга продолжаются непрерывно в течение длительного периода. Они часто подвергаются психологическому насилию, изоляции, одиночеству, часто испытывают чувство опасности и тревоги. Все это является результатом воздействия атмосферы, которая окружает «жертву» буллинга. Такие люди отличаются социальной отрешенностью, стараются уклоняться от конфликтов, очень чувствительные, замкнутые и застенчивые. Они имеют психосоматические симптомы, повышенную тревожность и депрессивность, низкую самооценку и неуверенность в себе, а также сниженную учебную мотивацию и многочисленные проблемы в общении со сверстниками.

Существуют так называемые «жертвы-агрессоры». По мнению D. Olweus они обладают теми же чертами, что и обидчики, совершают агрессивные действия против других и вместе с этим являются жертвами буллинга. В отличие от покорных жертв, которые более тревожны и неуверенны в себе, жертвы-агрессоры же чрезмерно агрессивны и эмоционально нестабильны. В ситуации буллинга жертвы стараются избегать обидчика, в то время как жертвы-агрессоры сочетают в себе тревожные и агрессивные реакции, легко раздражаются и попадаются на провокации, они больше не способны правильно интерпретировать намерения или высказывания. Их поведение является эмоциональной реакцией на буллинг, а не продуманным расчетом. Чаще всего, категория таких людей сопротивляется буллингу.

Агрессивные жертвы чем-то похожи и чем-то отличаются от обычных агрессоров и жертв. Несмотря на то, что они агрессивны, как обидчики, они используют агрессию не для травли, а в качестве мести за провокацию сверстников, которых они считают опасными. Данные жертвы отличаются от агрессоров еще и тем, что не выбирают систематически в качестве цели агрессии более слабых детей, а используют ее в результате потери самообладания. Для агрессивных жертв свойственна пониженная самооценка, низкая степень социальной поддержки. Жертвы-агрессоры наименее популярны среди детей и наиболее отвержены сверстниками.

Сложнее всего выделить характер «свидетеля», т.к. данную роль в ситуации буллинга выполняют большинство детей, с множеством различных личностных черт. Установлено, что в результате ощущения собственного бессилия их самооценка заметно снижается. Askew отмечает, что от травли страдает не только «жертва», но и все окружающие, которые бессильны дать отпор «обидчику».

1.5. Анализ кибербуллинга в России и зарубежом как социальную проблему современного общества

В нынешнем информационном обществе проблема травли в реальной и виртуальной среде представляет собой острую социальную проблему. Ее возникновение можно обосновать желанием людей самоутвердиться за счет более слабых, то есть тех, кто не сможет дать должный отпор обидчику. Стремительное распространение этот феномен получил в интернет-пространстве с развитием социальных сетей и мессенджеров, что произошло из-за специфики виртуальной коммуникации, которую американский исследователь А. Купер описывает через *принцип трех А* (Anonymity, Accessibility and Affordability): анонимность, доступность и низкая цена.

*Анонимность*обеспечивает обидчику некую конфиденциальность. Имеется ввиду то, что жертва навряд ли сможет самостоятельно распознать личность агрессора. Также, в силу анонимности, кибербуллер намного быстрее и легче принимает решение о предстоящей «атаке», ведь скрытность позволяет ему чувствовать себя безнаказанно, а значит “разрешает” совершать действия куда жестче, чем в реальной жизни. Благодаря мобильным устройствам и беспроводным сетям виртуальная коммуникация доступна 24 часа в сутки, причем стоимость доступа в Интернет очень низкая.

Кибербуллингу подвергаются различные возрастные группы пользователей интернет-сетей, наиболее уязвимой из которых являются тинейджеры. Именно подростки в возрасте от 10 до 18 лет, ведущие активную онлайн-жизнь и пользующиеся различными социальными сетями, составляют целевую аудиторию кибербуллинга. Выбор данной возрастной группы объясняется тем, что подростки самостоятельно, но бессистемно овладевают Интернетом, идеализируя его как ресурс, но не учитывая в полной мере его риски.

Глобальное распространение кибербуллинга среди подростков подтверждают данные исследований. Так, западные социологи отмечают, что каждый пятый ребенок в возрасте от 10 до 18 лет из развитых стран, где уровень распространения Интернета превышает 90 % (США, Канада, страны Европы), сталкивался с запугиваниями в интернет-пространстве. По данным американского исследовательского центра кибербуллинга (Cyberbullying Research Centre), онлайн-насилию подвергается уже каждый четвертый тинейджер США. Самое большое распространение кибербуллинга на детей показали Польша — 52 % и Эстония — 31%, меньше всего в Бельгии — 10 %. Причем в большинстве случаев, в среднем по странам ЕС и США, 60—70 % потерпевших знали преследователей лично.

По данным опроса 2014 г., проведенного компанией «МакАфи», которая занимается исследованием поведения подростков в интернет-сети, причинами травли американских подростков стали внешность (72 %) и национальность или вероисповедание (26%). Каждый четвертый ребенок не понимает, что ему нужно делать, столкнувшись «лицом к лицу» с травлей в Интернете. Половина молодежи оказались в подобных виртуальных конфликтах в связи с публикациями в социальных сетях. Это вызвано тем, что подростки активно делятся информацией личного и конфиденциального характера. Около 52 % из них не отключают функцию определения местоположения или GPS-сервис в приложениях, 14 % публикуют свой домашний адрес. Исследователи подчеркивают, что рискованное онлайн-поведение может сделать подростков не только еще более уязвимыми в Сети, но и преследовать их в реальной действительности.

В России кибербуллинг тоже имеет достаточно широкую огласку. Российское исследование 2010 г., проведенное в рамках международного исследовательского проекта Еврокомиссии EU Kids Online II, показало, что в РФ объектами травли в Интернете становятся 10 %, тогда как этот показатель для европейских стран составляет 6 %. Согласно результатам исследования 2012 г., проведенного компанией «Майкрософт», объектами кибербуллинга стали 47 % россиян в возрасте от 8 до 17 лет. Отчет по результатам международного исследования «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья», проведенного ВОЗ в 2013—2014 гг., содержит данные, что в России около 11 % детей младшего школьного возраста подвергались оскорблениям в онлайн-сообщениях более двух раз в месяц. Это один из самых высоких показателей среди 42 стран, включенных в выборку (средний показатель 3-4 %). По словам директора Фонда развития Интернета - Г. У. Солдатовой, с годами эта ситуация не улучшается: в России каждый пятый ребенок регулярно сталкивается с травлей в реальной жизни и в интернет-пространстве, а каждый четвертый выступает в роли агрессора. Оценить динамику роста кибербуллинга очень сложно, так как не каждый ребенок сознается в агрессивных действиях и не признает себя жертвой. Реальная статистика, как правило, гораздо выше прогнозируемых показателей.

Российские исследователи определили особенности интернет-поведения подростков страны, влекущие за собой рост показателей онлайн-буллинга. Известно, что любой пользователь сети Интернет может завести индивидуальный профиль в социальных сетях и публиковать информацию разной степени откровенности. Личную страницу в социальных сетях имеют более 72 % российских подростков. Однако их высокая пользовательская активность сочетается с низким уровнем осознания ненадежности и рисков, связанных с отсутствием конфиденциальности, нарушением личных границ и возможностью злоупотребления доступной информацией, а также способов их избегания или преодоления, в связи с чем риск попадания детей в небезопасные ситуации крайне высок. В зоне риска до 80 % российской молодежи, которая выкладывает в сеть свою фамилию, точный возраст, номер телефона и школы, в которой они обучаются; у трети из них настройки профиля позволяют видеть личную информацию о пользователе.

Глава 2. Эмпирическое исследование факторов возникновения кибербуллинга и способов его психологической коррекции в подростковой среде

2.1.Анализ результатов анкетирования учащихся на тему «Кибербуллинг в жизни подростков» на базе МАОУ «Школа №10»

Исследование проводилось на 382 учащихся МАОУ “Школы №10”, дифференцированных по полу и возрасту с 5 по 7 класс. В основе процесса лежал анонимный опрос, который позволил выявить наглядное процентное соотношение среди ребят, подвергавшихся кибербуллингу. Анкетирование проходило в один этап и состояло из 5 основных и 4 ситуативных вопросов. Последние требовали некоторого времени, чтобы представить и анализировать предложенную ситуацию.

Анализ исследования показал, что большинство опрашиваемых, в среднем, подвергаются травле в сети в возрасте от 12 до 14 лет (суммарный показатель 73%). Менее всего проживали явление кибербуллинга в возрасте младше 10 лет – 4% (такой результат объясняется достаточно юным возрастом, а значит неумением в полной мере пользоваться интернет-пространством, в частности социальными сетями). Было также выявлено превосходство жертв женского пола (265 девочек) над жертвами мужского пола (117 парней). Такая закономерность чаще всего проявляется в хрупком и нежном характере многих юных учениц, не способных в полной мере защитить себя и свои интересы, в отличие от парней, которые могут отстоять свое мнение перед такими же, как он (все показатель крайне индивидуальны, поэтому не стоит недооценивать девочек и переоценивать мальчиков, все зависит от конкретной ситуации, стечения обстоятельств и личностей, участвующих в процессе кибербуллинга).

Следующие три пункта в опросе звучал так: «Как Вы относитесь к кибербуллингу?», «Сталкивались ли Вы, или ваши знакомые, с кибербуллингом?», «В какой соц.сети Вы, или ваши знакомые, сталкивались с оскорблениями или издевательствами?». Обо всем по порядку. Отношение детей к намеренной травле в сети обрадовало: больше половины опрошенных, а точнее 67%, проголосовали за вариант «отрицательно». Еще 19% выбрали ответ «нейтрально», и только 14% (~54 человека, из которых 16 девочек и 38 мальчиков) проголосовали «положительно». Эти результаты радуют, ведь большинство подростков средней школы всё-таки видят явную проблему в агрессивном поведении в сети. Следующий вопрос «Сталкивались ли Вы, или ваши знакомые, с кибербуллингом?» дал нам понять, что в среднем, каждый третий подросток в возрасте от 10 до 14 лет лично сталкивался с интернет-буллингом. Такой результат огорчил, но в то же время обозначил актуальность проблемы, решение которой необходимо для формирования здоровой психики у подрастающих личностей. Удалось выявить, что теми, кто в этом вопросе выбрал вариант «Да», в основном оказались девочки. Заключительным блоком в этой секции оказался вопрос: «В какой соц.сети Вы, или ваши знакомые, сталкивались с оскорблениями или издевательствами?». Здесь мнения разделились. Мы специально сделали так, чтобы именно в этой секции ребята смогли выбрать несколько вариантов ответа, ведь современный человек может использовать множество мессенджеров и социальных сетей, выполняющих разные функции. Лидерами, среди предложенных вариантов стали социальные сети «Instagram» (соцсеть признанна экстремистской и запрещенной на территории России, заблокирована РКН) и «ВКонтакте». Это было ожидаемо, и вот почему. Эти две социальные сети подразумевают собой некие «дневники о себе», в которых каждый подросток сам решает: будет он делиться событиями из жизни/интересами/музыкальными и другими предпочтениями со своими друзьями/подписчиками (возможно незнакомыми людьми), или же закроет аккаунт и будет только следить за жизнями других. Те ребята, которые все-таки выбрали активно рассказывать обо всем, могут подвергаться завистливым и злым комментариям со стороны совсем незнакомых людей, фейковых аккаунтов и тд. Остальные же варианты ответа, кроме Facebook (соцсеть признанна экстремистской и запрещенной на территории России, заблокирована РКН) (он менее популярен среди российских школьников), подразумевают исключительно общение между людьми. Там, если и прослеживается кибербуллинг, то в основном со стороны тех, кто лично знаком с жертвой, или тех, кто имеет связи, с помощью которых может узнать номер телефона нужного ему человека.

Далее идет последний, но не менее важный блок, состоящий из ситуативных вопросов. С помощью него было выявлено, что большая часть ребят в возрасте от 10 до 14 лет (суммарный показатель ~ 59%) при встрече с кибератакой выберут вариант «промолчать» или «заблокировать аккаунт», тем самым, стараясь прекратить, или «убежать» от дальнейшего негативного развития событий. Это одни из самых разумных действий в случае столкновения с буллингом в сети, потому что так вы не опуститесь до уровня агрессора, а также сможете избежать психологических травм или следующего более озлобленного нападка буллера. Многие ребята (30%) выбрали вариант с посредником в виде тех. поддержи сайта, дабы заблокировать аккаунт обидчика (такой вариант тоже не может не радовать). Остальные 11% учеников проголосовали «отвечу обидчику». Это произошло из-за возможной внутренней обиды и непонимания мотива действий противника, а также из-за защитной реакции в виде обратного нападения. Следующий вопрос «В каких случаях Вы можете обратиться в правоохранительные органы или органы гос. власти, если Вы столкнетесь с кибербуллингом?» задан для того, чтобы понять, насколько ребята ознакомлены с темой «Право» и знают ли они когда/куда/с какой претензией можно обратиться в случае ущемления своей личности в интернет-пространстве. Крайний ситуативный вопрос звучал так: «Как, по Вашему мнению, нужно наказать пользователя социальных сетей, который разместил на личном профиле информацию, ущемляющую ваше или чье-либо отношение к религиозным, политическим или общественным взглядам?». Он помог нам определить как именно дети хотели бы отплатить своему обидчику. Эти ответы смогли показать, что почти все ребята (92% суммарно) считают, что агрессора в кибербуллинге все же стоит наказывать. Интернет-проступки не должны оставаться безнаказанными.

Так, анализ в очередной раз подтвердил то, что кибербуллинг – одна из актуальных проблем интернет-пространства среди подростков, решение которой нужно осуществлять грамотно, с проработкой каждой сферы, которую затрагивает это явление.

2.2. Разработка информационного web-сайта «NETАГРЕССОР»

В настоящее время web-сайты - это самый популярный способ для восприятия информации, т.к. они используются практически во всех сферах человеческой деятельности. Одной из основных особенностей конца XX столетия является стремительный рост объема информационных ресурсов. Важную роль в этом процессе играет сеть Интернет.

Интернет-пространство обеспечивает анонимность, что предоставляет благоприятную среду для роста девиантных явлений. Поэтому, для решения проблемы кибербуллинга, необходима первичная профилактика, которая заключается в психологическом просвещении и разработке рекомендаций. Психологическое просвещение в интернет-пространстве будет наиболее эффективным по той причине, что дети потребляют информацию, в большинстве своем, из социальных сетей и различных сайтов. Если проект «NETАГРЕССОР» распространить при помощи Интернета, то большая часть населения будет проинформирована, и сможет правильно действовать в случаях возникновения кибербуллинга. Рассмотрим основные этапы разработки web-сайта.

Цель проекта «NETАГРЕССОР» - обеспечение первичной профилактики кибербуллинга и психопросвещения в данной теме посредством создания сайта.

**Задачи:**

создание сайта, направленного на профилактику кибербуллинга;

продвижение сайта для привлечения внимания к данной проблеме.

**Содержимое информационного web-сайта «NETАГРЕССОР»:**

информация об явлении буллинга и кибербуллинга в понятной для пользователей формулировке;

рекомендации для педагогов и родителей;

реальные истории респондентов о случаях кибербуллинга среди детей Российской Федерации;

создание горячей линии.

2.3. Методические особенности разработки открытого урока

Действующий закон «Об образовании в Российской Федерации» определяет обучение, как целенаправленный процесс организации деятельности обучающихся. В него входит овладение знаниями/умениями/ навыками/компетенцией, приобретение опыта деятельности, развитие способностей, приобретение опыта применения знаний в повседневной жизни и формирование мотивации для получения образования в течение всей жизни учащихся. Для подростков становится актуально освоение знаниями/умениями/навыками не только в контексте общеобразовательных дисциплин, но и безопасности в сети интернет. Школа является одним из ключевых субъектов социализации тинейджеров, поэтому в мире, где интернет стал неотъемлемой частью жизни каждого человека, необходимо должным образом проводить профилактику травли в сети Интернет.

Министерство образования Российской Федерации с 2014 года ежегодно проводит «Единый урок безопасности в сети Интернет». Проведение такой профилактики, прежде всего, демонстрирует актуальность данной проблемы в настоящее время в РФ, а также стремление воздействовать на ее решение. Безопасность в сети Интернет преподносится в основном с точки зрения защиты своих личных аккаунтов/устройств от вирусов и хакеров. Информация по профилактике непосредственно травли в интернет-пространстве, доступная в открытом доступе, к сожалению, достаточно сжата и не раскрыта.

С развитием в современном мире инновационных технологий появляется все большее количество негативных явлений, и кибербуллинг не является исключением. Многие учебные заведения проводят классные часы на тему «Кибербезопасность» достаточно редко, забывая о том, что подобные мероприятия должны вести специалисты. Данная проблема, по мнению педагогического состава, актуальна для МАОУ “Школы №10”. В рамках открытых уроков по предотвращению возникновения буллинга в сети в школу должны приглашаться люди узконаправленных компетенций, то есть те, чья работа непосредственно связана с защитой личных прав и границ в сети. С помощью различных интерактивных методик и мультимедийных технологий, специалисты будут проводить лекции, где осветят тему опасностей, встречающихся в интернет-сфере.

Рассмотрев опыт профилактики кибербуллинга и его проблемные аспекты, на базе МАОУ “Школы №10” выявили, что явление травли в сети для современных школ является актуальной проблемой, но мероприятия по профилактике отсутствуют совсем или проводятся крайне редко.

Исходя из поставленной проблемы, был разработан урок «Безопасность в сети Интернет» (Приложение №1), который включает в себя знания, умения и навыки в области профилактики кибербуллинга, а также зарубежные разработки, уже интегрированные в практику. Урок рассчитан приблизительно на 60 минут.

**Цель:**Обучить школьников 5-7 классов методам защиты от кибирбуллинга.

Задачи:

повысить осведомленность школьников о явлении кибербуллинга;

сформировать навыки и способы распознания травли в интернет-пространстве;

научить школьников стратегиям и методам реагирования на первые попытки кибербуллинга со стороны агрессора.

Урок разработан с помощью интерактивных и творческих заданий, решений кейсов. Он будет обучать школьников методам защиты от кибербуллинга, но в самом уроке не должно упоминаться явление кибербуллинга. Это связано с тем, чтобы проведение подобных мероприятий не спровоцировало всплеск и популяризацию травли в интернет-пространстве.

Рекомендуется проводить разработанное мероприятие учителям информатики, так как они уже являются уверенными пользователями в сети Интернет. Им будет необходимо пройти теоретическую подготовку в рамках данной проблемы.

Апробация разработанного урока проходила в 5-7 классах МАОУ «Школа №10», всего урок прослушали 382 человек. Урок вызвал повышенный интерес у школьников. Во время упражнения «Круг» проводился анализ поведения каждого ученика. Задание заключается в том, что ученики образуют круг. После этого педагог, занимающийся с ними, читает высказывания, связанные с интернет-травлей. Если прочитанное утверждение относится к какому-либо ученику, то он делает шаг в центр образованного круга. По итогам наблюдений мы изучили аналитику актуальности данного явления среди параллельных классов.

Результаты наблюдений в параллели 7 классов:

98,45% школьников, отправляли/получали электронное письмо;

90,57% школьников используют интернет каждый день (поиск информации, социальные сети);

64,7% школьников, получали оскорбительные сообщения в социальных сетях;

43,5% школьников, получали оскорбительные сообщения от другого человека на протяжении долго времени (2 дня и более);

23,8% школьников попадали в ситуацию, когда их неудачная фотография размещалась в сети Интернет другими людьми;

11,64% школьников, исключались из диалогов в социальных сетях (к примеру, диалог Вашего класса) из-за чего не могли вовремя узнавать необходимую информацию.

Анализируя полученные результаты, видно, что из 376 школьников, которые используют интернет как способ коммуникации, 247 обучающихся становились объектом оскорбительных сообщений. Систематической травли в сети подвергалось 166 человек. Можно сделать выводы,что в возрастном диапазоне 13-14 лет половина подростков подвергались травли в сети.

Таким образом, можно выявить, что проблема кибербуллинга в школах становится актуальнее. Введение предложенных рекомендаций, конечно, не сможет искоренить явления буллинга в сети, но обеспечит положительную динамику в борьбе с травлей в интернет-пространстве. Научит школьников методам и стратегиям реагирования на первые попытки «кибератак». В будущем планируется сформировать в школе целую культуру поведения в сети Интернет.

2.4. Методические рекомендации для родителей по буллингу и кибербуллингу

В рамках исследовательской работы была разработана памятка для родителей (Приложение №2), а также разработан буклет для информирования родителей о проявлении и профилактике буллинга (Приложение №3), в которых были представлены помогающие материалы о том, как заметить, что ребенок стал жертвой или же наоборот стал зачинщиком кибербуллинга/буллинга, и как же правильно действовать при сложившихся обстоятельствах.

*Способы распознавания буллинга/кибербуллинга.*При столкновении с буллингом/кибербуллингом, необходимо быть предельно корректным и терпеливым родителем и попытаться избежать следующие ошибки: чрезмерную опеку и чрезмерную легкомысленность. Постарайтесь быть в курсе событий, наблюдайте за тем, как развиваются отношения ребёнка с тем, с кем он однажды повздорил или подрался: если ситуация не повторяется в ближайшем будущем, значит, это был вовсе не буллинг/кибербуллинг, а просто мимолетный конфликт интересов, который дети уладили самостоятельно. Второй ошибкой может стать, наоборот, излишняя беспечность: если ребенок действительно стал жертвой буллинга/кибербуллинга, а родитель отмахнулся, не выслушал, не воспринял всерьёз — это может привести к непредсказуемым и зачастую тяжелым последствиям: замкнутость, психологические проблемы, депрессивные настроения, немотивированная агрессия.

*Если ребенок стал жертвой, но не говорит об этом напрямую.* В данной ситуации необходимо наблюдать за изменениями в поведении ребенка, такие как:

потеря аппетита, нарушение сна, депрессия, беспричинные слёзы и эмоциональные всплески, отказ ходить в школу, снижение успеваемости, резкое ухудшение состояния здоровья;

отсутствие друзей и рассказов о них. Симптомом может быть и то, что ребёнок не ходит ни к кому в гости и не приглашает домой никого, у него часто пропадают вещи и деньги, которые он якобы теряет;

бесконечные синяки, царапины, порезы, вывихи и прочие физические свидетельства, испачканная и рваная одежда.

Также необходимо говорить с ребёнком. К непростому разговору следует подготовиться. При анализе рекомендаций психологов, они выделяют фразы, которые помогут начать диалог с ребёнком.

«Я тебе верю». Это даст ребёнку понять, что вместе вы справитесь с проблемой.

«Мне жаль, что с тобой это случилось». Это сигнал, что вы разделяете его чувства.

«Это не твоя вина». Покажите ребёнку, что в этой ситуации он не одинок, многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания и агрессии.

«Хорошо, что ты мне об этом сказал». Докажите, что ребёнок правильно сделал, обратившись к вам.

«Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность». Эта фраза позволит ощутить защиту и с надеждой посмотреть в будущее.

*Основные действия родителей, если ребёнок - жертва буллинга*. Необходимо сообщить классному руководителю и заручиться поддержкой. Объясните им положение вещей и попытайтесь добраться до сути конфликта: возможно, учителям известно гораздо больше, чем вам, и они помогут пролить свет на природу и характер конфликта.

Пообщайтесь с родителями обидчика, если есть такая возможность. Делать это лучше всего при встрече, не вынося на всеобщее обозрение: так шансы усугубить ситуацию значительно снижаются. Чтобы не быть голословным, соберите доказательства травли: диктофонные записи реальных угроз и оскорблений, скриншоты, подтверждающие кибербуллинг/буллинг, свидетельства одноклассников, друзей.

Если же есть реальная угроза жизни, здоровью или благополучию, то вместе со всеми собранными доказательствами нужно направиться к директору школы. Если на этом уровне разрешить конфликт не удастся - в правоохранительные органы по месту жительства.

Возможно, ребёнку понадобится курс занятий с психологом, чтобы минимизировать последствия школьного буллинга или кибербуллинга и научиться новым стратегиям поведения.

Задача родителей – не просто защитить и поддержать ребёнка, столкнувшегося с ситуацией травли, но и научить его правильному, здоровому общению с окружающими людьми. В повседневной жизни очень трудно избежать столкновения со злом, жестокостью и агрессией. Ребёнок должен научиться говорить «нет», не поддаваться на провокации и манипуляции товарищей, знать, что в свои проблемы иногда правильнее посвятить взрослых, чем разбираться самостоятельно, и быть уверенным, что родные не отмахнутся от него, а помогут и поддержат в трудную минуту.

Заключение

Исследовательская работа представляет собой введение, две подробные главы, заключение, список литературы и приложения.

В введении описана актуальность темы, были определены объект и предмет исследования, сформулирована цель, задачи исследования, а также была выдвинута гипотеза, которую мы подтвердили в ходе проделанной работы.

Первая глава была посвящена в основном различным анализам тех или иных сфер буллинга. Она состоит из изучения терминологий основных определений буллинга и кибербуллинга и его особенностей. В ней также рассмотрены основные причины возникновения интернет-травли среди подростков. Выявлению феномена “буллинг” способствовал анализ этого явления в произведении «Чучело» В.А. Железникова. Были раскрыты психологические особенности участников, задействованных в процесс кибербуллинга, и последствия. Проведена статистика закономерности проявления кибербуллинга в России и зарубежом среди подростков возрасте от 10 до 18 лет.

Вторая глава - это непосредственно создание тех средств, с помощью которых борьба с кибербуллингом может набрать обороты на территории МАОУ «Школа №10». Здесь представлен процесс составления открытого урока для 5-7 классов, который поможет школьникам выработать нужные навыки и методики избежания попадания в ситуацию интернет-буллинга. Были также обозначены задачи для разработки информационного web-сайта, цель которого - оповестить школьников, их родителей и педагогов о явлении буллинга и кибербуллинга; рассказать истории людей, подвергавшихся этим явлениям; помочь распознать попытки кибератак; создать горячую линию для обращений детей и их родителей.

Проделанная работа помогла нам убедиться в том, что проблема кибербуллинга остро стоит среди подростков в возрасте от 10 до 18 лет. Для ее решения нам удалось разработать открытые уроки для обучающихся в 5-7 классах, а также целый интернет-ресурс в виде сайта «NETАГРЕССОР», направленного на профилактику борьбы с кибербуллингом среди подростков. Помимо этого были разработаны методические рекомендации для родителей по буллингу/кибербуллингу и буклет, в который несет в себе информационно-просветительный характер.

В рамках выполнения исследовательской работы все поставленные задачи исследования решены, цель исследования достигнута.

Список используемой литературы

Романова, О.А. Стратегии социально-экономического развития регионов РФ в контексте вызовов цифровой экономики / О.А. Романова // Известия УрГЭУ. - 2018. - Екатеринбург - №3. – С.56-67.

Баранов, А. А. Психологический анализ причин подросткового кибербуллинга [Электронный ресурс] / А. А. Баранов,С. В. Рожина. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskiy-analiz-prichin-podrostkovogo-kiberbullinga (дата обращения: 14.01.2022).

Макарова, Е. А. Психологические особенности кибербуллинга как формы интернет-преступления / Е. А. Макарова // Российский психологический журнал. – 2016. – Т. 13. – № 3. – С. 293-311.

10 форм кибербуллинга от kids.kaspersky.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://stop-ugroza.ru/life/10-formkiberbullinga-ot-kids-kaspersky-ru/ (дата обращения: 10.01.2022).

Баранов, А. А. Психологический анализ причин подросткового кибербуллинга [Электронный ресурс] / А. А. Баранов, С. В. Рожина. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskiy-analiz-prichin-podrostkovogo-kiberbullinga (дата обращения: 10.01.2022).

Горбунова, А. Кибербуллинг: чем он опасен и как защищаться от интернет-травли? [Электронный ресурс] / А. Горбунова - Режим доступа: https://informburo.kz/stati/kiberbulling-chem-on-opasen-i-kak-zashchishchatsya-ot-internet-travli.html (дата обращения: 06.01.2022).

Козонина, А. Кибербуллинг: как устроена травля в интернете и почему с ней надо бороться [Электронный ресурс] / А. Козонина. – Режим доступа: http://www/furfur.me/furfur/changes/changes/218033-bul (дата обращения: 25.11.2021).

Таранова, Т. Н. Психолого-педагогическая характеристика буллинга в общеобразовательной школе [Электронный ресурс] // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXVI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 11 (25). – Режим доступа: http://sibac.info/archive/guman/11(26).pdf (дата обращения: 25.01.2018).

Чухно, И. Скажи «нет» кибербуллингу. Как бороться с интернет-травлей [Электронный ресурс] / И. Чухно. – Режим доступа: http://www.aif.ru/society/web/skazhi\_net\_kiberbullingu\_kak\_borotsya\_s\_internet-travley (дата обращения: 06.12.2021).

Приложения

**Приложение №1**

**Урок «Безопасности в сети Интернет»**

*Вступление*

Каждый из нас попадает в какие-либо неловкие ситуации, связанные с взаимоотношением людей в социуме. Часто бывает такое, что за необдуманно сказанные слова может стать стыдно и неловко. Давайте посмотрим, как оскорбления в чью-либо сторону могут повлиять на обидчика и жертву.

**Подкаст на тему «Кибербуллинг: что важно знать и как от него защититься?»**

*Прослушать аудио и провести беседу с учениками.*

*Ссылка: https://anchor.fm/chto-izmenilos/episodes/ep-em9acb/a-a3q63tp*

Таймлайн подкаста:

1:52 — Почему борьба с кибербуллингом — это важно?

6:28 — Что такое кибербуллинг, каким он бывает и как помочь жертве травли?

14:19 — Как отличить конфликт от насилия?

17:55 — Агрессор, жертва и наблюдатель: действующие лица кибербуллинга

23:06 — Способов сделать человеку больно — много: почему буллят в сети?

31:31 — Неотвратимость наказания: можно ли привлечь к ответственности за кибербуллинг?

34:32 — Где граница между дружеской шуткой и насильственным комментарием?

37:40 — Как защититься от кибербуллинга?

**Упражнение “Куриная история”**

*Читаем историю:*

В небольшой деревне жила женщина (назовем ее Мария). Она, не задумываясь о последствиях, распространила очень неприятный слух о другой женщине (назовем ее Наталия), живущей в этом же месте. В скором времени Мария начала испытывать едкое чувство раскаяния, ей было стыдно, что она так поступила. Чтобы как-то успокоить совесть, она обратилась к местному Мудрецу, чтобы спросить у него, что она сможет сделать. Старец внимательно и долго слушал её рассказ. По окончании повествования Марии, мужичок долго молчал, наводя на женщину страх. Опомнившись, Мудрец велел ей сходить на рынок и купить курицу. По дороге домой, Мария должна ощипать курицу так, чтобы перья падали вдоль ее пути. На следующий день, вернувшись к старцу, женщина сообщила ему, что сделала всё в точности так, как он ей наказал. Он дал ей новое указание: женщина должна была пройти по вчерашнему пути, собирая за собой все перья, которые она выщипала. Мария была крайне возмущена. «Я никак не смогу собрать те перья! Проклятый ветер унес их все за ночь! Это невозможно!» - возразила она. Мудрец, подумав минуту, спокойно ответил «Да, пожалуй, Вы правы… и Вы видите, так же, как Вы никогда не сможете восстановить все те перья, разбросанные вами и разнесенные ночным ветром, так и нет никакого способа, который поможет Вам восстановить репутацию той женщины, которой Вы навредили своими словами».

*Задаем вопросы:*

Вы когда-нибудь делали поспешные выводы о чьём-то поведении, не зная всех сторон истории?

Что произошло в итоге?

Было ли бы достаточно сказать: «Я не хотел доставить тебе неприятности», «Я очень сожалею и хочу принести свои извинения»?

Почему нельзя вернуть слова, как только они были сказаны вслух?

**Упражнение “Выдуманная история”**

Класс должен поделиться на группы по 3-4 человека. Перед ними стоит задача написать рассказ, нарисовать картину или спроектировать мультфильм, ситуация которого будет подобна предыдущему заданию. В процессе ребята осознают, что и правда, слова, которые были уже сказаны, не смогут вернуться.

**Упражнение “Круг”**

*Правила:*Задание заключается в том, что ученики образуют круг. После этого педагог, занимающийся с ними, читает высказывания, связанные с интернет-травлей. Если прочитанное утверждение относится к какому-либо ученику, то он делает шаг в центр образованного круга. Реакции на каждое суждение необходимо записывать в количественных показателях. Это позволит провести анализ по конкретным данным по школе.

*Высказывания:*

Вы отправляли/получали электронное письмо когда-либо?

Вы играли в онлайн-игры с другими людьми?

Вы получали оскорбительные сообщения в социальных сетях?

Вы когда-либо вели блог на какой-либо интернет-платформе?

Вы попадали в ситуацию, когда Ваша неудачная фотография размещалась в сети Интернет другими людьми без вашего ведома?

Вас когда-нибудь исключали из общих диалогов/групп в социальных сетях, из-за чего Вы не могли вовремя узнавать необходимую информацию?

**Упражнение “Кейсы социальной агрессии”**

Класс продолжает работать по группам. Они получают сценарии, читают и обсуждают положительные ответы. Каждая группа фиксирует свой ответ в произвольной форме (текст, рисунок, сценка и т.д.). Затем происходит обсуждение ответов каждой группы. На данном этапе, необходимо удостовериться, что разработанные стратегии, рассмотренные ранее, были закреплены участниками.

Приложение №2. Памятка для родителей

*Уважаемые родители!*

В данной памятке дано понятие буллинга и кибербуллинга, как с этим бороться и как помочь своему ребёнку, попавшему в ситуацию травли в качестве не только жертвы, но и обидчика, или свидетеля.

Буллинг - травля, повторяющаяся агрессия к определенному субъекту, включающая в себя принуждение и запугивание. Может проявляться в физическом и моральном насилии, угрозах, вербальной агрессии, унижении.

Буллинг чаще всего возникает в младшей школе, так как именно в возрасте 6-11 лет дети только начинают формировать свою личность и еще не знают с каким подходом относиться к окружающим людям. По разным причинам не все ребята делятся с родителями о случаях издевательства в школе как по отношению к ним, так и к их сверстникам. Возможно определить основные признаки, по которым можно распознать, что у вашего ребенка есть проблемы со сверстниками в школе:

*Внешние проявления*

Регулярное появление синяков и ссадин, поврежденная/грязная одежда, испорченные учебные принадлежности (учебники/тетради/пенал). Наблюдается резкое нежелание ходить в школу/школьные кружки, а если ребенок и ходит в школу, то ищет странные обходные пути, отличные от обычного его маршрута в учебное заведение и обратно. Можно также отметить отсутствие друзей среди одноклассников: сверстники не приходят в гости, не гуляют вместе в свободное от школы время, не общаются в социальных сетях.

*Изменения характера*

Появляется резкая вспыльчивость, раздражительность, грубость по отношению к младшим братьям/сестрам и родителям, возможное отстранение от близких и замкнутость. Возникают неправдивые жалобы на плохое самочувствие с целью пропустить пару учебных дней.

В случае, если какие-то признаки проявляются у Вашего ребенка на регулярной основе, то незамедлительно проведите беседу. Для результативного диалога вам нужно:

выяснить истинную причину происшедшего с ним;

убедиться, что ваш ребенок действительно стал жертвой буллинга;

сообщить об этом классному руководителю и работать сообща;

если ребенок был сильно напуган и потрясен случившимся, не отправлять его на следующий день в школу, дабы дать ему восстановиться;

при сильном пережитом стрессе попытаться перевести ребёнка в другой класс, группу или даже в другое образовательное учреждение;

в случае развития посттравматического стрессового синдрома немедленно обратиться к психологам и другим специалистам;

ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк.

После беседы обязательно успокоить и поддержать ребенка соответствующими искренними фразами: «Спасибо, за то что ты поделился этим со мной. Ты правильно сделал, ведь для меня важно твое моральное состояние»; «Я тебе доверяю»; «Ты в этом не виноват»; «Мы вместе разберемся с этим»; «Ты не один, кто попал в такую ситуацию, это случается и с другими ребятами»; «Мне жаль, что с тобой это случилось».

Если ребёнок говорит вам, что подвергается насилию, то:

Поверьте ему;

Не осуждайте его;

Внимательно, спокойно и терпеливо выслушайте его;

Не преуменьшайте его боли;

Не отвергайте его.

Рассмотрим причины, из-за которых может проявляться детская агрессия и школьное насилие.

Во-первых, у ребенка-обидчика нарушено базовое чувство неприкосновенности своего тела (а это означает, что нет внутреннего ограничителя в отношении неприкосновенности чужого тела). Это может быть связано с тем, что ребенок подвергается физическим наказаниям дома. В таких случаях следует прекратить физические наказания и угроз как воспитательного метода (этого не должно присутствовать вовсе, не зависимо от того, проявляет ли ваш ребенок агрессию вне дома или нет).

Во-вторых, ребенок может переживать травму утраты. Свой гнев на людей, из-за которых, по его мнению, он понес эту потерю, подросток переносит на одноклассников и учителей. Правильно среагировать на образовавшуюся ситуацию должны помочь взрослые (учитель, психолог, родители).

В-третьих, ребенок не различает уверенное, агрессивное и неуверенное поведение. Чаще всего это заблуждение происходит между двумя понятиями: агрессия и уверенное поведение. В таких случаях ребенка нужно записать на тренинг уверенного поведения, проводить разъяснительные беседы.

В-четвертых, на ребенка может негативно повлиять отсутствие поддерживающей среды и культуры толерантности в школе. Решению данной проблемы способствует проведение профилактических мероприятий и информирование детей и их родителей о порядке реагирования на буллинг в школе.

Необходимо наблюдать за детьми. Если вы замечаете, что ваш ребенок вспыльчив, неуравновешен, проявляет жестокое поведение, игнорирует указания и легко раздражается, то не оставляйте это просто так.

При наблюдении таких действий как, например, в процессе игры ваш ребенок навязывает друзьям свои правила, а также приносит домой дорогие безделушки или имеет собственные деньги, не объясняя причину их появления, то можно сделать вывод, что ребенок задействован в буллинге, только в качестве агрессора-обидчика. В таком случае, вам необходимо:

Добраться до истины, но избегайте длительных и изнурительных допросов ребенка.

Если ребёнок не идёт на контакт, скажите ему: «Я знаю, многим детям трудно говорить о таких вещах, но пойми, что я хочу помочь тебе, и мы можем поговорить об этом тогда, когда ты будешь готов».

Поставьте в известность администрацию школы.

Не занимайте оборонительную позицию по отношению к другим родителям, если они хотят поговорить с вами о ситуации.

Не наказывайте своего ребёнка за его поступки отчуждением, но дайте понять ему, что такое поведение будет иметь негативные последствия.

Заводите разговоры о том, как и почему это могло произойти, о том, каковы истинные последствия для него и других детей.

Старайтесь поддерживать нормальную повседневную жизнь.

**Приложение №5. Буклет “Профилактика буллинга”**