


# Буллинг, кибербуллинг. Профилактика в подростковой и молодежной среде

Модераторы:

**Калинкина Евгения Михайловна**, канд.псих. н., доцент  
кафедры психологии и педагогики ВоГУ

**Камракова Наталья Юрьевна**, канд.псих. н., доцент кафедры  
психологии и педагогики ВоГУ



***Буллинг*** – это повторяющиеся в течение длительного времени агрессивные действия одних людей по отношению к другим.

**Признаки буллинга:**

- неравенство сил агрессора и жертвы
- повторяемость
- острая эмоциональная реакция жертвы



# *Формы буллинга*

- систематические насмешки
- вымогательство
- физические и психические унижения, различного вида издевательства
- бойкот
- порча личных вещей
- кибербуллинг



## ***Индикаторы буллинга***

- проблемы с концентрацией внимания
- подавленность
- угнетенное состояние
- раздражительность
- чувство неуверенности
- повышенная чувствительность
- кошмары, нарушение сна
- боли в желудке, в мышцах
- усталость, отсутствие аппетита и др.

## ***Факторы жестокости у подростков***



- внутриличностная агрессивность
- предшествующий опыт жизнедеятельности
- недостаточный уровень развития коммуникативных навыков
- особенности образовательной среды



## Социальная структура буллинга

- преследователь (булли)
- жертва
- наблюдатель



## ***Типичные черты буллы:***


- испытывают сильную потребность господствовать и подчинять себе других людей, добиваясь таким путем своих целей;
- импульсивны и легко приходят в ярость;
- часто вызывающе и агрессивно ведут себя по отношению к взрослым, включая родителей и учителей;
- не испытывают сочувствия к своим жертвам;
- обычно физически сильнее других.



## ***Черты типичных жертв буллинга:***

- пугливы, чувствительны, замкнуты и застенчивы;
- часто тревожны, не уверены в себе, несчастны и имеют низкое самоуважение;
- склонны к депрессии и чаще своих ровесников думают о самоубийстве;
- часто не имеют ни одного близкого друга и успешнее общаются со взрослыми, нежели со сверстниками;
- могут быть физически слабее своих ровесников.



- 
- Буллинг как социально-психологическое явление создает угрозу безопасности участников образовательного процесса.
  - Последствия буллинга негативно сказываются на интеллектуальном и личностном развитии обучающихся.
  - Мероприятия, направленные на преодоление и профилактику буллинга, должны носить комплексный характер.



## Принципы работы:

- 1. Ни один случай буллинга не должен остаться безнаказанным
- 2. Раннее вмешательство предпочтительно
- 3. Подросток не должен остаться один на один с насилием

## Действия на уровне образовательной организации

- 1. Повышение квалификации администрации по вопросу предотвращения буллинга и созданию позитивной атмосферы в организации.
- 2. Разработка правил поведения для всех студентов, столкнувшихся с буллингом: что делать, куда идти, кому и в какой форме заявить. *Заявление о факте провокации, оскорбления, физического насилия, вымогательства, угроз и т.д. должно быть сделано обязательно.*
- 3. Создание *Антибуллингового комитета/ Этического комитета, Совета справедливости и т.п.*

# Роль педагога:

- 1. Учитель должен **уметь распознавать потенциальных жертв буллинга** и быть бдительным.
- 2. Обучающиеся, которые подвергаются агрессии, должны иметь право рассчитывать на **поддержку со стороны педагога**, когда речь идет о буллинге.
- 3. Педагог должен **научиться распознавать властолюбцев** и отличать степень выраженности агрессивного поведения (злостный ли агрессор этот студент).
- 4. Педагог должен научиться **конструктивно конфронттировать с агрессией**.
- 5. Педагог должен опираться на созданную в образовательной организации **систему противодействия**, в том числе антибуллинговый комитет и другие структуры, оказывающие экстренное противодействие в ситуации агрессии среди обучающихся.
- 6. Педагог должен знать, какие **факторы групповой атмосферы способствуют буллингу**.



## Обучающиеся должны уметь и быть готовы:

- рассказать о случае буллинга взрослым, которым они доверяют;
- вести себя уверенно;
- искать друзей среди сверстников и одноклассников;
- избегать ситуаций, в которых возможен буллинг;
- заниматься методично и последовательно восстановлением своей самооценки с помощью специалиста, если нужно;
- быть настойчивым и задиристым (хотя бы внешне);
- не надеяться (мечтать) отомстить с помощью еще большей жестокости и не применять оружие;
- учиться использовать юмор - самое мощное оружие против вербальной агрессии.



# Действия педагога

- ***1. Не игнорировать, не преуменьшать значение***
- ***2. Занять четкую позицию неприятия насилия***
- ***3. Разговор с группой***
- ***4. Проинформировать педагогический коллектив***
- ***5. Программа шефства***



Скажите подростку, подвергшемуся насилию:

- 1. Я тебе **верю**.
- 2. Мне жаль, что с тобой это случилось.
- 3. Это **не твоя вина**.
- 4. Хорошо, что ты мне об этом сказал.
- 5. Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность.



## Идеи по работе с компаниями обидчиков:

- 1. «Разделяй и властвуй» – работа по разоблачению обидчиков должна проходить в индивидуальной форме.
- 2. Не использовать лишь наказание – злоупотребление наказанием усиливает групповую солидарность обидчиков.
- 3. В работе с обидчиком использовать силу конфронтации группы.




- **Кибербуллинг** (электронная травля, Интернет-травля) – один из видов травли – преднамеренные систематические действия агрессивного характера, направленные на оскорбление, унижение человеческого достоинства жертвы и осуществляемые с помощью электронных средств коммуникации



- По результатам исследования, проведенного Академией электронных коммуникаций (РАЭК) в 2017-2018 г.г., 46% подростков в возрасте 14-17 лет наблюдали агрессивное онлайн-поведение, 48% опрошенных стали жертвами кибершантажа, 44% получали агрессивные сообщения, 23% – угрозы физической расправы.





## ***Симптомы, проявляющиеся у жертв кибербуллинга:***

- - *здоровье*: показатели здоровья ухудшаются, появляются головные боли, боли в животе, проблемы со сном, проблемы с настроением, в том числе его заметные перепады;
- - *поведение*: тревожным сигналом может послужить неожиданная закрытость и замкнутость подростка, переключение внимания с прелестей реального мира на ценности мира виртуального, мира игр, резкое снижение успеваемости;
- - *пропажа вещей*: неожиданно пропадают личные вещи или деньги, обнаружить исчезновение которых не составляет труда;
- - *умаление значения кибербуллинга*: жертвы кибер-травли чаще всего при общении с взрослыми скрывают случаи оскорбления в интернете.

# Формы кибербуллинга

- - *исключение*
- - *домогательство*
- - *аутинг* как преднамеренная публикация личной информации человека без его согласия с целью его унижить.
- - *киберсталкинг* – попытки взрослых людей связаться с несовершеннолетними через интернет, договориться с ними о личной встрече с целью сексуальной эксплуатации.
- - *фрейпинг*, в ходе которого обидчик завладевает учетной записью ребенка в социальных сетях и публикует нежелательный контент от его имени.
- - *использование поддельных профилей*, создаваемых киберобидчиками, которые скрываются за поддельными именами и фотографиями, или использование чужого телефонного номера.
- - *диссинг* как передача или публикация в интернете порочащей информации о жертве.
- - *обман*, посредством которого киберхулиган пытается завоевать доверие ребенка или подростка, выведать у него личную или интимную информацию и опубликовать ее в сети;
- - *троллинг* как намеренная провокация с использованием оскорблений или ненормативной лексики на интернет-форумах и в социальных сетях. Основная цель тролля – унижить, разозлить жертву и заставить ее выйти из себя и перейти на оскорбления.
- - *кетфишинг*, в случае которого киберхулиган с целью обмана создает новый, полностью идентичный оригинальному профиль жертвы в социальных сетях на основе украденных фотографий и других личных данных.



## Вопросы для обсуждения

- Знаете ли вы, что такое кибербуллинг? Может кто-то объяснить, что это?
- Как вы думаете, насколько распространено это явление у нас в стране?
- Знаете ли Вы людей, реально столкнувшихся с кибербуллингом? Можете рассказать об этом случае?
- Стоит ли обсуждать эту проблему? Зачем?
- Можно ли как-то обезопасить себя и близких от этого явления?

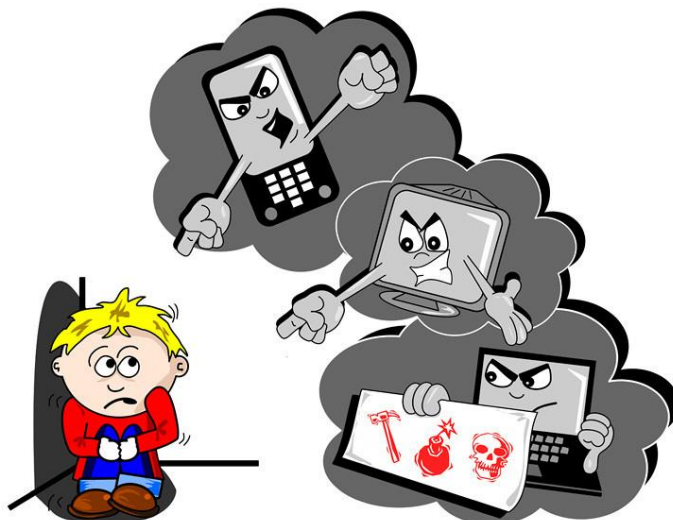
# Ситуация 1

- Вашу фотографию прокомментировал незнакомец:
- Да, с таким лицом только и выкладывать фотки...
- Ваши действия?



## Ситуация 2

- Вам пришло сообщение от друга:
- Привет! Тролли меня уже достали! Без конца пишут издевательства!
- Ваши действия?





# Ситуации

- Вам пришло сообщение:

Если ты не поставишь мне лайки на все фотки, то я расскажу всем твой секрет  
Ваши действия?

- Вам пришло сообщение:

Так и знал, что ты трус!  
Ваши действия?


- Вам пришло сообщение:

Ты чего фотки выложил с мамой? Что как маленький?  
Ваши действия?

- Вам пришло сообщение:


Алло, очкарик! Ты знаешь, что всех в классе бесишь?  
Ваши действия?





## Игра «Ты – родитель»

- Участники разбиваются на пары. Каждой паре выдается ситуация. Один человек – ребенок, второй – родитель. Родитель должен решить, разрешить ребенку пойти на встречу с другом из сети или нет в зависимости от того, что говорит ребенок. Объяснить свое решение.

- 
- 1. У нас встреча клана!  
[ссылка на группу](#)  
Мы в сквер Пушкина идём все вместе!
  - 2. Мы с ребятами из Клуба Любителей Рыбалки идём на каток в центре, можно?
  - 3. А я пригласил Толю-Росомаху с 14:30 до 15:30 поиграть в Иксмэнов. Я его не очень знаю, но ты же дома будешь?
  - 4. А ко мне Серёга из нашей группы “Котики и Зонтики” ([ссылка на группу](#)) придёт в 16:00. На час всего. Ок?
  - 5. Я с Васей иду на встречу клана, [ссылка на группу](#), правда, перед этим погуляю с Ангел777 - он наш одноклановец, надёжный!
  - 6. А меня Аня из школы в гости позвала к себе, вот номер её мамы если что: +79772719807, я у неё до 6-и буду
  - 7. Мы с ребятами из группы Кружок Роботов ([ссылка](#)) собираемся в АнтиКафе у пушки.



## Игра в кругу

- Каждый участник вытаскивает по одной ситуации (кому что попадет). Учащийся должен сказать, что нужно делать в данной ситуации, объяснить свое решение. Группа может помогать ему отвечать, если у участника возникает затруднение. Каждая ситуация сразу же обсуждается в кругу.

# Ситуации:

- 1. Ты видишь комментарий под фото: Какая дурацкая аватарка! Наверное, мама тебя фоткала???
- 2. Тебе пришло сообщение от незнакомого человека: Ты зря думаешь, что нравишься Саше, с твоим-то носом)))
- 3. Тебе пришло сообщение от знакомого: А что тебя мама не отпустила на концерт Фараона? Ну ты и лохушка!!!
- 4. Ты видишь комментарий под фото: А что, у тебя совсем нет денег на свитер получше?! Эээ, наверное у мамы взяла!!!!))
- 5. Ты видишь сообщение от друга: Привет! Что-то на меня все ополчились! Ты видел комментарии под моими фото? Что случилось?
- 6. Тебе пришло сообщение от незнакомого человека: Ты чё, мелкий, будешь мне хамить, я тебя офлайн достану! Я знаю, что ты живешь на улице Маяковского!
- 7. Тебе пришло сообщение от незнакомого человека: Взломаю твой профиль, если будешь сильно выпендриваться!
- 8. Тебе пришло сообщение от незнакомого человека: Чё, вы там в вашем колледже совсем офигели?

# Работа в малых группах

- Группе предлагается разработать памятки по безопасному поведению в интернете. Нужно сформулировать 5-10 правил, которые помогли бы человеку избежать ситуации кибербуллинга.





Спасибо за внимание!!!