

Как не стать жертвой буллинга и кибербуллинга



Что такое «буллинг» и «кибербуллинг»?



Буллинг (от англ. bully - хулиган, драчун, задира, грубиян)

– это травля, запугивание, физическое или психологическое насилие, направленное на то, чтобы вызвать у другого неуверенность, страх, деморализовать, унижить и (или) подчинить.

Кибербуллинг (от англ. cyber означает всё, что связано с интернетом)

- это травля с помощью цифровых устройств (сотовые телефоны, компьютеры и планшеты) может происходить через SMS, текст и приложения, или онлайн в социальных сетях, форумах или играх, где люди могут просматривать, участвовать или обмениваться контентом включает отправку, публикацию или обмен негативным, вредным, ложным содержанием.

Отличия буллинга от кибербуллинга?

Буллинг

- умышленность
- регулярность
- неравенство сил
- групповой процесс
- не заканчивается сам по себе
- негативное психологическое воздействие ситуации на всех участников



Отличия буллинга от кибербуллинга?

Кибербуллинг

- ❑ анонимность и дистантность зачинщика
- ❑ зачинщик чувствует себя менее уязвимым и ответственным
- ❑ не видна эмоциональная реакция жертвы
- ❑ возможность травли 24 часа, независимость от времени и места
- ❑ один источник (фото, пост и т.д.) может использоваться множество раз
- ❑ увеличение аудитории наблюдателей
- ❑ жертвой кибербуллинга может стать каждый вне зависимости от статуса
- ❑ не оставляет физических следов, незаметность для родителей, учителей
- ❑ жертва скрывает факт травли
- ❑ нельзя противостоять в одиночку

Три главных отличия травли в Интернете и в реальной жизни:

- Отсутствуют временные и географические ограничения.
- Проще привлечь новых участников и усилить травлю.
- Сильнее чувство безнаказанности за травлю.

АНОНИМНОСТЬ

СКОРОСТЬ

МАССОВОСТЬ

БУЛЛИНГ



Виды буллинга

- o «Косвенный»;
- o «Физический»;
- o «Поведенческий»;
- o «Словесный».

Почему происходит буллинг?

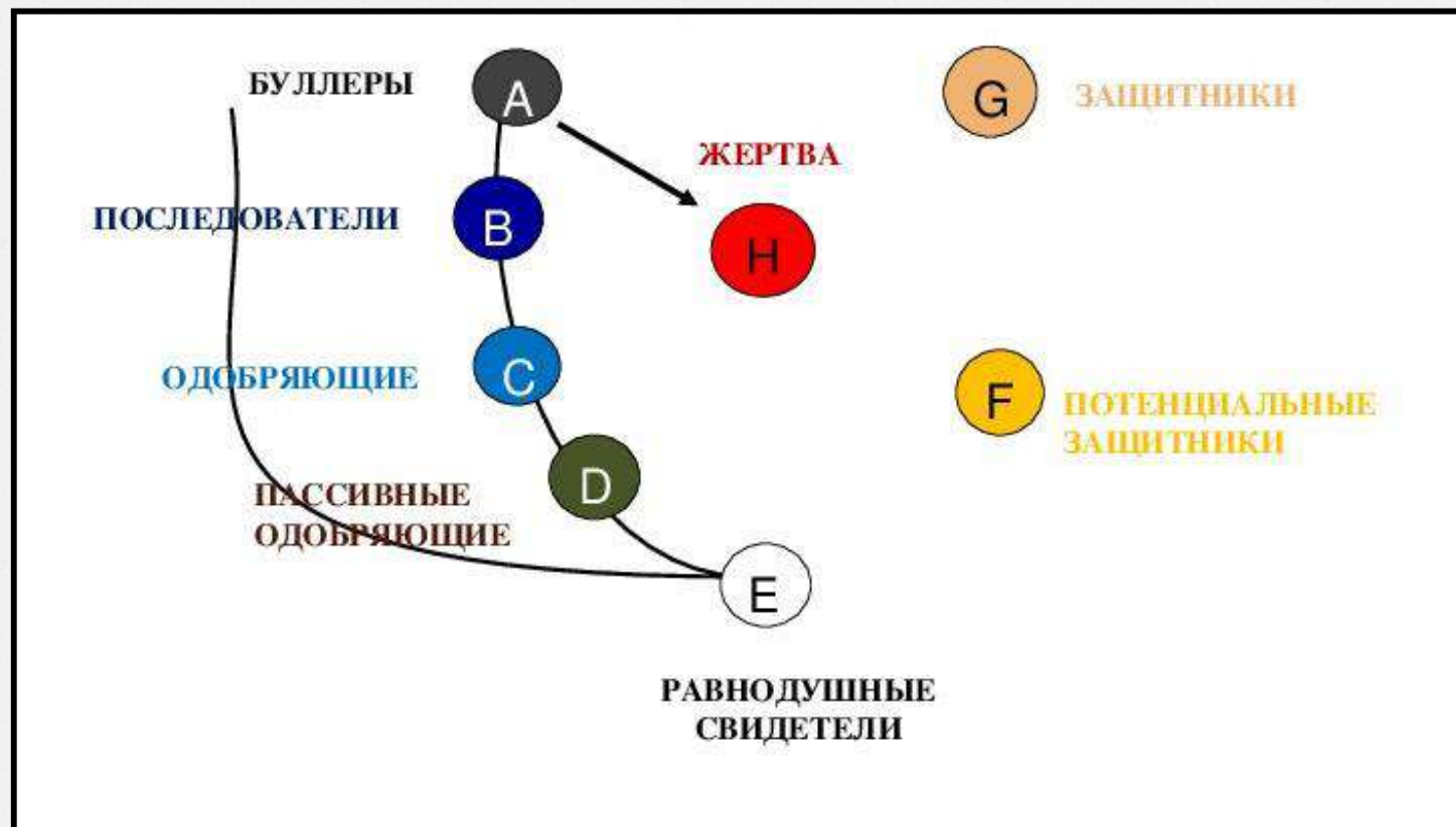
- зависть
- месть
- чувство неприязни
- борьба за власть
- нейтрализация соперника через показ преимущества над ним



Почему происходит буллинг?

- самоутверждение
- стремление быть в центре внимания, выглядеть круто
- стремление удивить, поразить
- стремление разрядиться, снять напряжение
- желание унижить, запугать непонравившегося человека

Участники ситуации буллинга:



Зачинщики:

«Если я смогу причинить боль и сделать, что угодно, значит я сильнее»

- ❑ Стремятся самоутвердиться за счет жертвы, получить удовольствие от ее боли. В некоторых случаях агрессорами выступают дети, с напротив заниженной самооценкой, которые стремятся почувствовать себя значимее.



Жертва

«Мне никто не сможет помочь, лучше я промолчу»

- ❑ Жертвой может стать любой ребенок при определенных условиях и обстоятельствах. Обычно это, тревожные, депрессивные дети, которые ведут себя иначе, имеют заниженную самооценку, необщительные.



Наблюдатели:

*«Лучше я буду просто смотреть и молчать, тогда
меня никто не тронет»
«Главное обижают не меня»*

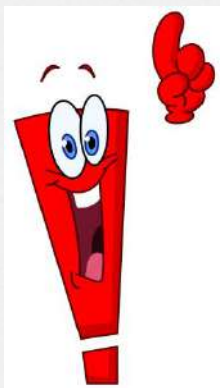
- ❑ Это взрослые и дети, которые знают о том, что кого-то травят, но ничего не предпринимают для того, чтобы это пресечь. Дети – наблюдатели часто боятся, что их начнут травить, если они попытаются заступиться, не хотят потерять свое комфортное положение в классе.



Признаки буллинга, которые необходимо знать подростку:

- никто не спешит подружиться или просто общаться.
- пристальные взгляды наиболее активных учеников без видимых причин;
- вопросы (при всех) провокационного характера.
- колкие комментарии на счет внешности, поведения, успеваемости;
- смешки, перешептывания за спиной;
- публичные злые шутки в твой адрес;
- когда ты ищешь поддержки у других учеников, в ответ - уклончивые фразы или игнорирование.

- ❑ Ссора между примерно равными по соотношению сил людьми не является травлей.



Запомните!



- ❑ Человеку, подвергающемуся травле, обычно, нелегко себя защитить – он, как правило, относительно беспомощен.

Как не стать жертвой буллинга?

- отыскать себе друга среди одноклассников, а еще лучше несколько настоящих друзей;
- приглашать одноклассников в гости;
- научиться уважать мнение своих одноклассников, находить с ними общий язык;
- не пытаться всегда побеждать в своих спорах с ровесниками, научиться проигрывать и уступать, признавать свою неправоту;
- не задираться, не зазнаваться;
- не показывать свое превосходство над другими;

Как не стать жертвой буллинга?

- не хвастаться – ни своими успехами, ни своими электронными игрушками, ни своими родителями;
- не демонстрировать свою элитарность;
- не ябедничать;
- не подлизываться к учителям;
- не действовать наперекор решениям класса, если они не противоречат нравственным нормам;
- не демонстрировать свою физическую силу;
- использовать свои таланты на благо класса и школы, чтобы одноклассники гордились им, а не завидовали ему

Что делать, когда появились первые признаки травли?

- Наблюдай за коллективом. Определи лидера, свиту и тех, кто непопулярен.
- Если это свои люди, то надо менять поведение и свою реакцию на их выпады: анализируй, что их больше подбадривает и поступай наоборот.
- Если при «схватке» не можешь сказать ни слова, у тебя дрожит голос, просто задумчиво молчи, но смотри в глаза.
- Найди альтернативный круг общения вне школы.

Основные советы подростку:

- не понимаешь, как лучше поступить, спроси у старших
- не надейся, что все закончится само собой
- меняй то, что можно изменить
- если при «схватке» не можешь сказать ни слова, у тебя дрожит голос, просто задумчиво молчи, но смотри в глаза
- найди альтернативный круг общения вне школы.
- наблюдай за коллективом. Определи лидера, свиту и тех, кто непопулярен.
- если это свои люди, то надо менять поведение и свою реакцию на их выпады: анализируй, что их больше подбадривает и поступай наоборот.

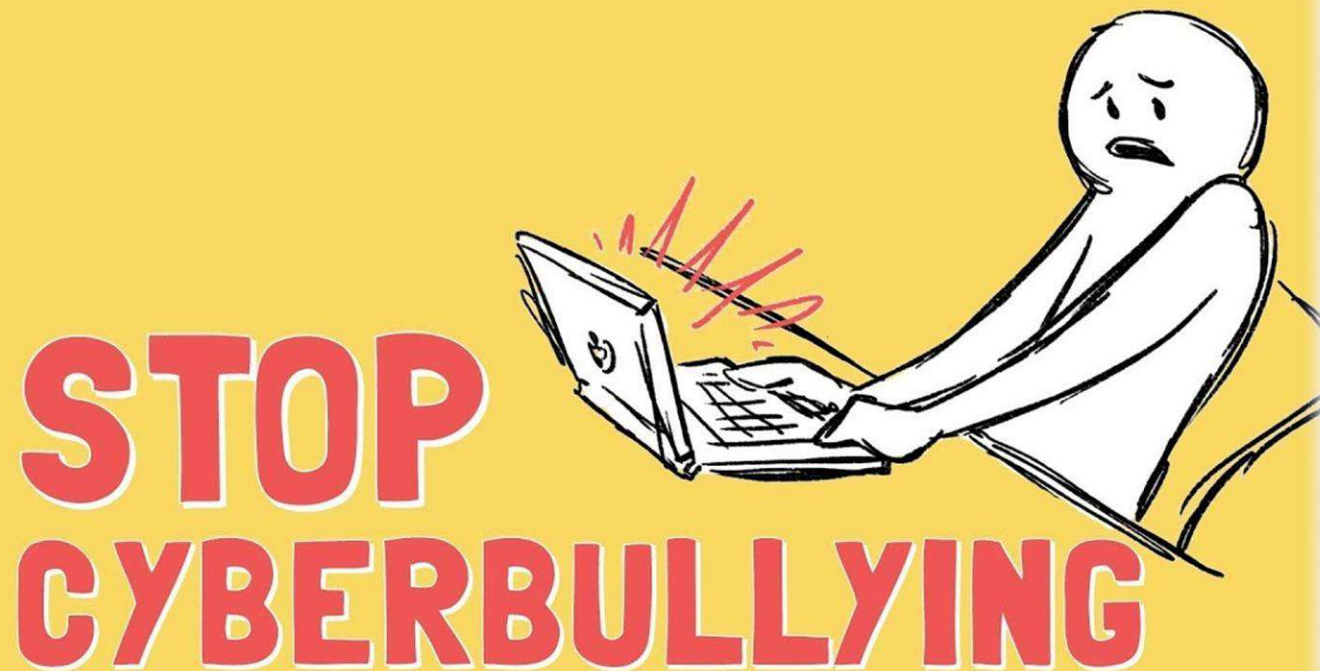
Что делать, если одноклассники хотят помочь?

- Нужно найти безопасного взрослого, кому доверяете больше всего, рассказать ему о том, что творится.
- Рассказать своим родителям, спросить совета.
- Обсудить с другими одноклассниками.
- Если все будут против зачинщика, ему ничего не останется, как сдаться.

Юридическая ответственность за буллинг

- ❑ До 14 лет за детей несут ответственность их родители и государственные учреждения, где они находятся (школа).
- ❑ С 14 лет наступает личная ответственность человека по НЕКОТОРЫМ пунктам УК РФ, то есть он сам начинает отвечать за свои поступки.
- ❑ Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью (психологическое расстройство также относится)
УК РФ Статья 111.
- ❑ С 16 лет наступает ПОЛНАЯ ответственность. Склонение к совершению самоубийства или содействие совершению самоубийства
УК РФ Статья 110.1
- ❑ Истязание
УК РФ Статья 117

Кибербуллинг



Выделяются восемь основных типов кибербуллинга

1. Перепалки, или флейминг - обмен короткими эмоциональными репликами между двумя и более людьми
2. Нападки, постоянные изнурительные атаки, повторяющиеся оскорбительные сообщения, направленные на жертву.
3. Клевета
4. Самозванство, перевоплощение в определенное лицо.
5. Выманивание конфиденциальной информации ее распространение
6. Отчуждение (изоляция).
7. Киберпреследование
8. Хеппислепинг (радостное избиение) — видеоролики с записями реальных сцен насилия.

Тактика киберзапугивания

- Публикация комментариев или слухов о ком-то в Интернете, которые являются вредными или неловкими.
- Публикация компрометирующей картинки или видео.
- Публикация материалов через фальшивый аккаунт.



Откуда можно ждать опасности? Какие средства используются для кибербуллинга?

- Мобильная связь.
- Сервисы мгновенных сообщений.
- Чаты и форумы могут быть использованы для рассылки агрессивных сообщений
- Электронная почта.
- Веб-камеры
- Социальные сети.
- Сервисы видеохостинга используются для размещения издевательских или запугивающих видеороликов.
- Игровые сайты и виртуальные игровые миры.

Как не допустить кибербуллинга:

- Соблюдать приватности для профилактики кибербуллинга (не выставлять в общем доступе номер телефона, адрес школы и квартиры, не делиться личными фото, чистить контакт-лист).
- Не отвечать агрессору и не мстить, т.к. именно реакции жертвы ожидает агрессор.
- Блокировать агрессора или деактивировать свой аккаунт, хотя бы временно.
- Делать скриншоты угрожающей переписки и передавать взрослым (администрации сайта, школы, полиции).

Что можно сделать если столкнулись с ситуацией кибертравли?

- o Все зафиксируйте (скриншот экрана);
- o Не реагируйте на сообщение;
- o Храните доказательства;
- o Заблокируйте буллера;
- o Расскажите родителям;

Обратитесь за помощью:

- к администратору ресурса
- если в травле участвуют ученики школы – к директору
- если угроза жизни – в правоохранительные органы, приложив доказательства (с родителями)
- посоветуйтесь с юристом (с родителями)

Как справиться с кибербуллингом?

- Не спеши выбрасывать свой негатив в киберпространство;
- Создавай собственную онлайн-репутацию, не покупайся на иллюзию анонимности;
- Храни подтверждения фактов нападений;
- Игнорируй единичный негатив;
- Блокируй агрессоров;
- Не стоит игнорировать агрессивные сообщения, сообщай о них взрослым;

Если ты стал очевидцем кибербуллинга:

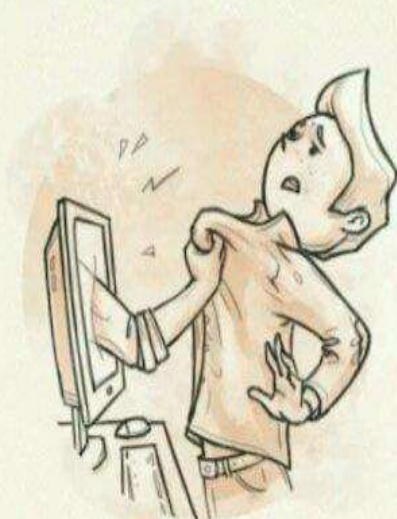
- выступить против зачинщик, дать ему понять, что его действия оцениваются негативно,
- поддержать жертву — лично или в публичном виртуальном пространстве предоставить ей эмоциональную поддержку,
- сообщить взрослым (родителям, классному руководителю, педагогу-психологу) о факте некорректного поведения в кибер-пространстве.

ПОСЛЕДСТВИЯ КИБЕРБУЛЛИНГА



44%

взрослых были
вынуждены вмешаться,
чтобы помочь ребенку



26%

виртуальных конфликтов
переросли в реальные



25%

пострадавших получили
настолько тяжелую травму,
что длительное время
переживали случившееся



25%

родителей узнали
об инцидентах
кибербуллинга намного
позже того, как они
случились

Итог:

- Если вас травят в школе, обзывают, портят одежду и вещи, обязательно расскажите об этом взрослому: родителям, учителю, старшему товарищу. Запомните: попросить помощи – это не слабость, а решение взрослого человека, попавшего в беду.
- Не стоит бояться, что «будет хуже», если вы кому-то расскажете о том, что происходит. Будет действительно хуже, если вы останетесь один на один со своей проблемой. Всегда найдется тот, кто сильнее ваших обидчиков и сможет вас защитить.
- Если вас травят в интернете, обязательно сохраняйте все переписки, видео, голосовые сообщения, чтобы в дальнейшем использовать их как доказательства совершаемого кибербуллинга.
- Если предмет травли можно исправить – исправьте. Если нельзя – не считайте себя виноватыми.

Службы помощи лицам, пострадавшим от насилия и (или) оказавшимся в ситуации, угрожающей жизни и здоровью

- ✓ **112**— экстренная оперативная служба на территории Иркутской области
- ✓ **8 -800-2000-122** - Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и родителей (круглосуточно, звонок бесплатный, анонимный)
- ✓ **8-800-200-47-03** - Многопрофильная психологическая помощь всем взрослым
- ✓ **8-800-350-40-50** - Отделение службы экстренной психологической помощи по Иркутской области (круглосуточно, звонок бесплатный)
- ✓ **8-800-100-22-42** - Единый социальный телефон опеки и попечительства Иркутской обл.
- ✓ **8 (3952) 24-00-09** **8 (3952) 24-00-07**—Телефон доверия экстренной психологической и психотерапевтической помощи
- ✓ **8 (3952) 42-88-11**— Отделение социальной службы экстренного реагирования — (оказание срочной социальной помощи несовершеннолетним, оказавшимся в трудной жизненной ситуации).
- ✓ **8 (3952) 25-11-61** — Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав Иркутской области.
- ✓ **8 (3952) 34-19-17**, **8 (3952) 24-21-45** — Уполномоченный по правам ребенка в Иркутской области
- ✓ **8 (3952) 24-39-25**— ГУЗ «Областной психоневрологический диспансер» (консультации психолога, психиатра)
- ✓ **8 (3952) 47-83-27**, **8 (3952) 53-67-97**—ГКУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, профилактики, реабилитации и коррекции»
- ✓ **8(3952) 700-940**, **8(3952) 700-037**—ГАУ «Центр психолого - педагогической, медицинской и социальной помощи»
- ✓ **8 (3952) 200-084**, **8 (3952) - 200-110**— ОГКУ «Государственное юридическое бюро по Иркутской области»

Интернет-порталы:

- o Травлинет.рф
- o Сообщество в социальной сети «ВКонтакте» - Травлинет.рф