

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ростовской области
«ТАГАНРОГСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Лиманова В.Н.

**Осторожно: КИБЕРБУЛЛИНГ!
Опасное реальное и виртуальное «быкование»**

Информационная беседа
для кураторов по проведению
семинара преподавателей,
родительского собрания

2025

Тема беседы: Осторожно: КИБЕРБУЛЛИНГ! Опасное реальное и виртуальное «быкование».

Цель беседы:

- повышение осведомленности педагогов о понятии травли (буллинга) и способах их профилактики,
- формирование в образовательном процессе нетерпимого отношения к различным проявлениям насилия по отношению к обучающимся,
- использование предложенных рекомендаций в работе с детьми и их родителями,
- использование результатов исследования для проведения воспитательных мероприятий,
- использование результатов исследования для обучения подростков защите от кибербуллинга.

Задачи беседы:

- познакомить педагогов с понятием «буллинг», научить отличать травлю от конфликта,
- познакомить педагогов с типичными особенностями детей, которые становятся преследователями, жертвами преследования, наблюдателями,
- выработать стратегию поведения для профилактики травли в студенческом коллективе,
- способствовать созданию здоровой атмосферы и конструктивных взаимоотношений в студенческих коллективах, между педагогами и обучающимися.

Оснащение:

Мультимедийный проектор, ПК, экран, электронное сопровождение: презентация в формате PowerPoint.

Многие не подозревают, что оставляя на различных сайтах или социальных сетях конфиденциальную информацию, подвергают риску собственную жизнь. Не секрет, что многие преступники своих жертв ищут именно через Интернет.

На счету иркутского студента Артема Ануфриева и его напарника школьника Никиты Лыткина - 12 нападений и 6 убийств. Свои действия молодые люди объяснили просто: следовали подробным инструкциям в Интернете, как нужно убивать. Смотрели видеоматериалы и сами выкладывали свои записи на интернет-сайтах и в социальных сетях.

Ученик московского колледжа Кирилл Всемирную сеть использовал для того, чтобы подыскать себе жертву. "Получается так, что человека избил, он стал инвалидом до конца жизни, у меня условная статья получилась", - рассказал он.

Москвичка Кристина однажды обнаружила, что ее личная страничка взломана, а вместо милых фотографий - уродливые изображения с пошлыми надписями. Кристине было уже 15, и подобные нападки, которые продолжались около месяца, она пережила относительно спокойно. Но ни все одинаково реагируют. Есть те, которых подобные снимки, сделанные с помощью фотошопа и превращенные в непристойные кадры, да еще и отправленные их друзьям, шокируют, и справится с этим они не в силах, даже выключив компьютер.

"Если кого-то на улице оскорбили, он будет переживать. Если его в Интернете оскорбили – он будет переживать точно так же. И плюс это видно на его страничке. На улице вообще мог никто не услышать, а здесь 10-20 человек были свидетелями его оскорблений".

Всем нам известно выражение «Словом можно убить и словом можно поднять». Каждое слово, которое пишется онлайн, остается там навсегда. Один незначительный комментарий может заставить страдать человека. Интернет одновременно и привилегия и проклятье. Нам доступна любая информация для саморазвития, но при этом **Сеть бывает анонимная и невероятно жестокая.** В соцсетях мы можем говорить и делать другим людям жутчайшие вещи, не показывая своего лица – это называется **кибербуллингом.**

Это практика - нападения на человека в виртуальном пространстве - ***Кибербуллинг – это намеренное, неоднократное и враждебное поведение одного человека или группы лиц, направленное на оскорбление и унижение других людей с использованием информационных и коммуникационных технологий (мобильного телефона, электронной почты, личных интернет-сайтов).***

Это одна из форм буллинга.

Травля сверстников в социальных сетях стала модной забавой среди российских школьников и студентов.

И, к сожалению, взрослые пока мало задумываются о последствиях кибербуллинга, а кто-то и вовсе не знает этот термин. Это связано с тем, что жертвы кибербуллинга скрывают свою проблему от взрослых, так как боятся потерять доступ к виртуальному пространству. Некоторые взрослые не

замечают изменений в поведении и психологического состояния подростка

В Европе и США по поводу кибербуллинга тревогу бывают давно. В России ничего подобного нет. Хотя исследования показали: каждого четвертого ребенка в нашей стране унижают и травят в Интернете. Мы занимаем 5 место в мире.

Специфических законов, определяющих наказание за кибербуллинг, не предусмотрено, но в законодательстве Российской Федерации есть ряд статей, которые можно использовать в случае выявления и подтверждения фактов травли в интернете. За оскорбление предусмотрена гражданско-правовая или административная ответственность по статье 150 Гражданского кодекса.

Кроме того, предусматривается наказание за распространение о человеке недостоверных сведений, порочащих его честь и достоинство, высказывание ложных обвинений в обмане, каких-либо правонарушениях, недолжном поведении. В этом случае статья 152 ГК определяет подачу иска о защите чести и достоинства, а статья 128.1 Уголовного кодекса определяет наказание за клевету (умышленное распространение недостоверных сведений). Уголовная ответственность не предусмотрена, наказание налагается в виде штрафа размеры которого могут быть до пяти млн рублей.

Статья 282 УК РФ. Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства наказываются штрафом в размере от трехсот тысяч до шестисот тысяч рублей, либо принудительными работами на срок от 2 до 5 лет, либо лишением свободы на срок от 3 до 6 лет.

Подростки очень эмоциональны, и иногда вовлекаются в историю, о которых потом жалеют. Те, которые практикует кибербуллинг, не всегда могут ясно осознавать, что их деятельность - это именно травля. Границы размыты: Подростки рисуют карикатуры на своих знакомых, придумывают издевательские надписи, – все это может ощутимо поднимать статус и популярность того, кто практикует травлю, его могут поддерживать и замечать благодаря остроумным и обидным шуткам над другими.

Между участниками интернет – травли возникает «Стена отчуждения». Стена не только разделяет, она подразумевает, что по обе стороны от неё кто-то находится.

По одну сторону – всегда находится жертва, а по другую – только ли преследователи?

Всегда есть те, кто лично в травле не участвует, но знает о ней. Тем не менее они ничего не делают для того, чтобы вмешаться в ситуацию. Это наблюдатели.

Итак, мы с вами определили участников интернет травли. Это **ЖЕРТВА, ПРЕСЛЕДОВАТЕЛИ и НАБЛЮДАТЕЛИ.**

Происходит и разделение ответственности, трудно иногда разобраться кто начал, а кто продолжил. От этого возникает чувство вседозволенности.

И еще, если подросток когда-то пережил травлю, нужно внимательно следить за ним в будущем. Ведь по статистике, половина бывших жертв в последствии сами становятся буллерами, желая отомстить виртуальным врагам.

Виды кибербуллинга:

Нападки, постоянные изнурительные атаки- оскорбительные сообщения, направленные на жертву.

Клевета – распространение оскорбительной и неправдивой информации.

Надувательство – выманивание конфиденциальной информации и ее распространение.

Перепалка или флейминг - обмен короткими эмоциональными репликами между двумя и более людьми в сети Интернет.

Отчуждение – исключение из группы социальной сети.

Самозванство – перевоплощение в определенное лицо в сети.

Киберпреследование (киберстalking) – скрытое выслеживание жертвы с целью организации нападения, избиения и т.д.

Хеппслиппинг - радостное избиение, при этом идет съемка на камеру с последующим выкладыванием в сеть.

Бойкот - сравнительно безобидная форма кибербуллинга. Она проявляется по-разному: с ребенком не хотят общаться в реальной жизни, его не включают в совместные беседы в социальных сетях с одноклассниками, не приглашают на встречи, не зовут в кино или кафе.

Причин подобной разновидности кибербуллинга может быть несколько: возможно, одноклассники смеются над вашим ребенком из-за старой модели телефона, может быть, он просто не разделяет их интересы и прочие.

Анонимные угрозы - раньше анонимные недоброжелатели бросали письма с угрозами в почтовый ящик, сейчас же оскорбительные записи присылаются на e-mail, в личные сообщения в социальных сетях и т. п. Отправители таких писем, как правило, хотят чего-то добиться от жертвы, либо же просто досадить обидчику.

Преследование - эта форма кибербуллинга очень похожа на анонимные письма, однако в данном случае отправитель требует от жертвы что-либо, т. е. шантажирует ее. Подобное преследование характеризуется своей продолжительностью и завидным постоянством.

Флейминг - эмоциональная перепалка в Интернете. Агрессор словесно оскорбляет жертву, это доставляет ему удовольствие. Флейминг часто встречается в комментариях в социальных сетях к каким-либо актуальным новостям, событиям и т. п.

Аутинг – называется публикация личных данных человека на всеобщее обозрение без его разрешения. Аутинг очень опасен, потому что агрессоры могут опубликовать как незначительную личную информацию (например, номер телефона жертвы), на разглашение которой можно не обращать внимание, так и сугубо индивидуальные факты из жизни жертвы (его переписки, обнаженные фотографии и проч.).

Фрейпинг - форма кибербуллинга, при которой агрессор получает доступ к какому-либо сетевому аккаунту жертвы. От чужого имени он может вести дискуссии, оскорблять кого-либо, публиковать материалы различного

характера. Фрейпинг может иметь крайне негативные последствия.

Киберстталкинг - чрезвычайно опасная форма кибербуллинга, требующая немедленного вмешательства со стороны взрослых людей. Она может привести к тому, что виртуальный агрессор может стать «реальным», т. е. угрожать жизни вашего ребенка. Жертву могут выслеживать для нападения, избиения, насилия и проч.

Кетфишинг - от данной разновидности кибербуллинга страдают все знаменитые люди планеты — это намеренное создание «подделочной» страницы в социальных сетях. Киберагрессоры копируют профиль жертвы, пытаются каким-либо образом ее скомпрометировать.

Хеппслипинг - сравнительно недавно появившаяся форма кибербуллинга, характеризующаяся снятием видеороликов, на которых агрессоры избивают жертву или издеваются над ней, а затем «заливают» ролики в Интернет, разумеется, без согласия пострадавшего человека.

Причины существования кибербуллинга

Это забавно

Об этом не узнают

Способ отомстить

Они этого заслуживают и др.

Технологии кибербуллинга

Мобильная связь

Систематически осуществлять анонимные звонки и отправлять оскорбляющего или угрожающего рода сообщения.

Съемка компрометирующих фото- и видеоматериалов, публикация их в сети Интернет.

Чат

Отправлять анонимные угрозы или оскорблений.

Создавать группы, в которых намеренно игнорируются определенные люди.

Выстраивать фальшивые дружеские или родственные отношения (чтобы узнать личную, интимную информацию). Возможные последствия: распространение слухов, психологический террор.

E-mail

Рассылать злые и негативные сообщения.

Рассылать непристойные материалы (видео, картинки или компьютерные вирусы).

Взламывать другой аккаунт, для использования личного E-Mail для рассылки различной информации или для его удаления.

Веб-камера

Снимать и рассылать непристойное видео.

Убеждать или принуждать молодых людей к непристойным действиям.

Публиковать в Интернете личные фото и видео материалы после расставания, чтобы опозорить экс-друга/экс-подругу.

Непристойное, компрометирующее, позорящее другого человека видео публиковать в Интернете.

Социальные сети

Писать обидные комментарии к фотографиям, к видео, на стене пользователя, в сообществах.

Распространять непристойное видео и фото.

Взламывать чужой аккаунт, для его редактирования с целью очернить другого человека (например, рассылка сообщений с этого аккаунта, дополнение лживой информации).

Создать намеренно группы, для выражения ненависти и травли определенного человека.

Создать фальшивый профиль для третирования другого человека.

Игровые порталы, виртуальные миры

Опытные игроки заведомо выбирают себе слабых соперников и убивают их персонажей.

Намеренное удаление игрока из группы или игровых событий.

Каковы последствия кибербуллинга?

Издевательства и унижения в сети - серьезные испытания для психики, которые могут сильно повлиять на психическое здоровье подростка. депрессии, недоверие, тревожность, низкая самооценка, аффекты, нарушение пищевого поведения, зависимости, импульсивность, потеря веры в себя и чувство бессилия.

Методы противостояния

Полностью искоренить кибербуллинг, так же, как другие проявления жестокости в виртуальном пространстве и реальной жизни, невозможно.

Советы, что делать если на тебя идет травля в инете

1. Не оставаться один на один с этой проблемой, нужно искать поддержку в семье, в друзьях, в любимом человеке, там где тебя ценят за то кто ты есть в реальной жизни, а не в виртуальной реальности.

2. Защищать свою информацию в инете, не давать свою инфу (номер телефона, почту, тем более пароли).

3. Изолировать себя от сети.

4. Не отвечать или заблокировать обидчика.

5. Если угрожают, обязательно сохранить улики.

1) **Приватность.** Издевательства в сети возможны только в том случае, если мы как-то предъявляем себя там. Необходимо аккуратно размещать свои фотографии, личную информацию. В настройках конфиденциальности в социальных сетях пользователь может выбирать, что и кому он готов показать или рассказать. Техника безопасности в данном пункте включает в себя два навыка: умение разбираться в настройках приватности и вдумчиво обращаться с личной информацией.

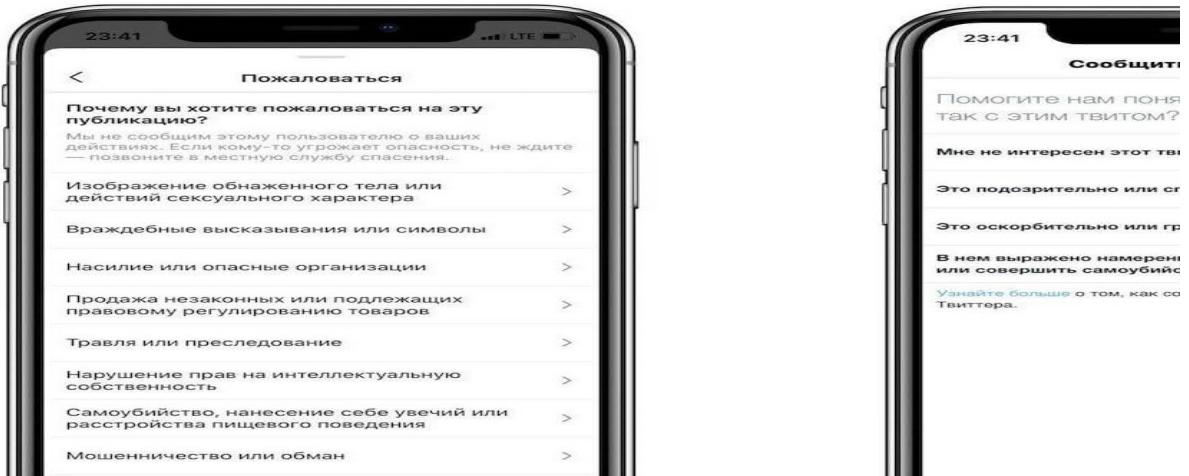
2) **Нейтральность.** Следует соблюдать нейтральность в общении с задирами, быть эмоционально отстраненными в диалоге, не выдавать силы своей реакции. Это обеспечит безопасность: если будет разбирательство, кто организовал травлю, то при прочтении переписки будет легко понять, если ваш ребенок отвечал нейтрально, не агрессивно, то он невинен.

3) **Просить помощи.** Подростки не всегда хотят сразу обо всем рассказывать родителям. Из-за этого дети терпят травлю в интернете, и никто из близких может не догадываться об этом. Кибербуллинг вездесущ: где бы

ни находился человек, травля в сети может достать его, стоит ему выйти в онлайн-режим. От изdevательств в сети трудно скрыться, в травлю по интернету вовлекается много людей, это может вызвать сильнейшее чувство стыда у ребенка. Подросткам необходимо рассказать, что травля в интернете — *запретный и негативный прием*, и нет необходимости терпеть это. Необходимо напоминать детям, что в ряде случаев важно обратиться за помощью к взрослым.

4) **Общение с администраторами социальных сетей, обращение за помощью в техническую поддержку сайтов.** Всегда можно написать администраторам форумов или социальных сетей о том, что происходит травля. Напротив записи в сети есть кнопка «пожаловаться». Пользователей, которые учиняют травлю, легко можно заблокировать.

Во всех популярных соцсетях уже осознали масштаб проблемы кибербуллинга. На всех платформах есть инструменты, которые помогут ограничить взаимодействие с нежелательными пользователями, сообщить о нарушении закона и преследовании. Усмирить перешедших границы дозволенного можно обратившись к модератору ресурса. Кроме того, правила поведения, нормы употребляемой лексики прописаны в соглашении, которое подписывает каждый пользователь, регистрируясь в сети или на сайте.



В случае, если травля случилась, показать, какие нажимать кнопки, как писать сообщения модераторам, рассказать, что такая возможность всегда есть.

5) **Френд-зона** — это сообщество различных людей, которых мы добавляем к себе в друзья в интернете. Часто это совсем незнакомые нам люди. Если у ребенка есть коммерческий аккаунт в соцсети, ну, например, продает он открытки, которые сам нарисовал, то разумно рекламировать свою страницу и добавлять как можно больше подписчиков. Если же у ребенка личная страница в социальных сетях, где он пишет свои размышления о жизни, рассказывает о местах, где он бывал, то нет необходимости рассказывать эту информацию незнакомым людям. В ряде случаев необходимо добавлять в друзья только тех людей, в которых уверен.

6) **Техническая безопасность.** Аккаунты часто взламывают. Это делается и с коммерческими целями: мошенники могут начать просить

перевести им деньги, будут писать сообщения всем вашим друзьям. Либо с целями хулиганства, просто, чтобы позлить и обидеть подростка. Поэтому необходимо регулярно менять свои пароли в аккаунтах.

7) Реакции на провокации и издевательства над другими.

Подростки очень эмоциональны, их несложно задеть, спровоцировать, иногда вовлекаются в историю, о которых потом жалеют. Иногда им кажется, что издеваться над плохим человеком можно, и он сам это заслужил. В таких случаях гнев и жажда справедливости могут сделать так, что подросток окажется виноват в кибербуллинге. Важно донести до ребенка, что издеваться нельзя над кем бы то ни было, даже если человек тебе не нравится или неприятен.

Памятка «Как защититься от хамства и оскорблений в интернете»

1. Не спеши выбрасывать свой негатив в кибер-пространство.

Советуйся со взрослыми, прежде чем отвечать на агрессивные сообщения. Прежде чем писать и отправлять сообщения, следует успокоиться, утолить злость, обиду, гнев.

2. Создавай собственную онлайн-репутацию, не покупайся на иллюзию анонимности. Хотя кибер-пространство и предоставляет дополнительные возможности почувствовать свободу и раскованность благодаря анонимности, нужно знать, что существуют способы узнать, кто стоит за определенным никнеймом. И если некорректные действия в виртуальном пространстве приводят к реального вреду, все тайное становится явным. Интернет фиксирует историю, которая состоит из публичных действий участников и определяет онлайн-репутацию каждого — накопленный образ личности в глазах других участников. Запятнать эту репутацию легко, исправить — трудно.

3. Храни подтверждения фактов нападений. Если тебя очень расстроило сообщение, картинка, видео и т.д., следует немедленно обратиться к родителям за советом, сохранить или распечатать страницу самостоятельно, чтобы посоветоваться со взрослыми.

4. Игнорируй единичный негатив. Одноразовые оскорбительные сообщения лучше игнорировать — часто кибер-буллинг вследствие такого поведения останавливается на начальной стадии. Опытные участники интернет-дискуссий придерживаются правила: «Лучший способ борьбы с неадекватами — игнор».

5. Если ты стал очевидцем кибер-буллинга, правильным поведением будет: а) выступить против агрессора, дать ему понять, что его действия оцениваются негативно, б) поддержать жертву — лично или в публичном виртуальном пространстве предоставить ей эмоциональную поддержку, в) сообщить взрослым о факте некорректного поведения в кибер-пространстве.

6. Блокируй агрессоров. В программах обмена мгновенными сообщениями есть возможность блокировки сообщений с определенных адресов. Пауза в общении часто отбивает у агрессора желание продолжать травлю.

7. Не стоит игнорировать агрессивные сообщения, если письма

неизвестного вам отправителя систематически содержат угрозы. В этом случае следует скопировать эти сообщения и обратиться к правоохранителям. Если оскорбительная информация размещена на сайте, следует сделать запрос к администратору для ее удаления.

Заключение

Подростковый период тесно связан с онлайн - общением, дети много времени проводят в интернете. Онлайн-общение — особое место в жизни ребят, формы общения в сети разнообразны. Травля в сети чрезвычайно распространена и разнообразна. Единственный 100% способ защиты от травли — не пользоваться интернетом вовсе, не регистрироваться в соцсетях. Но такой способ защиты подходит далеко не всем подросткам, жертвовать интернет-общением - большая цена безопасности. Важно объяснить подросткам, что кибербуллинг - опасная вещь, людей обманывают, делают жертвами мошенничества, а иногда и склоняют к преступлениям и правонарушениям.

Рекомендации:

Всем преподавателям можно пройти бесплатный онлайн-курс по профилактике экстремизма и буллинга. Его подготовил Центр толерантности. На tolerancecenter.ru педагоги пройдут дистанционный курс, чтобы предотвратить травлю среди подростков и снизить количество конфликтов среди студентов. После полностью прослушанного курса педагог получает *удостоверение о повышении квалификации*. Будущему участнику курса надо зарегистрироваться на сайте проекта. Затем выбрать подходящую возрастную программу и загрузить все материалы к ней. Курс – готовое руководство, чтобы его сразу применять на практике. Авторы курса учли возрастные особенности и социальную ситуацию жизни подростков. Тематические блоки соответствуют занятиям с учениками с 4-го по 11-й класс.

Подробнее о программе и других проектах Центра толерантности вы можете узнать, отправив запрос на tc@tolerancecenter.ru (Источник: tolerancecenter.ru)

Родителям можно порекомендовать сайт для родителей «Развитие ребенка»: Статья «Конфликты и буллинг. Основные виды школьной травли» <https://childevelop.ru/articles/conflict/746/>

«Как кибербуллинг влияет на подростков»

<https://rosuchebnik.ru/material/kak-kiberbullying-vliyaet-na-podrostkov/>

«Буллинг и кибербуллинг. Методы профилактики и способы преодоления»

<https://infourok.ru/bulling-i-kiberbullying-metodi-profilaktiki-i-sposobi-preodoleniya-3920907.html>