

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 Г. ГУЛЬКЕВИЧИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ РАЙОН
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.И. КОРОТКОВА**

*Методическая разработка (авторское пособие) по минимизации
негативных последствий кибербуллинга для подростка.*

*номинация: «Кибербуллинг: травля в пространстве современных
технологий»*

*социальный педагог МАОУ СОШ №1 им. М.И. Короткова
Коновалова Елена Владимировна*

Гулькевичи 2023

Пояснительная записка

Появление интернета и его массовое распространение привело к необратимой трансформации коммуникаций между людьми. Особенно данные изменения значительно коснулись подростков, создавая для них две равные зоны общения: реальный и виртуальный мир.

Виртуальный мир с одной стороны – это множество возможностей для социального взаимодействия подростков, шанс познакомиться и общаться с людьми из других городов или стран. Но с другой стороны – этот мир может таить в себе множество опасностей. Одна из них – кибербуллинг (интернет-травля, давление на обычных пользователей в сети).

Согласно исследованиям Кибербуллинг ResearchCenter 58, доля «буллеров» среди подростков составляет от 11% до 20% в разные годы. Средний показатель - 16,8%. Это означает, что в среднем каждый шестой подросток хотя бы раз в жизни занимался нападками, оскорблениями, унижениями или насмешками в Глобальной Сети. При этом 11% опрошенных признались, что были вовлечены в процесс буллинга онлайн два или более раз за последний месяц. Около 9% опрошенных рассказали, что они писали оскорбительные комментарии о других людях в Интернете, и 5% подростков, по их словам, угрожали кому-либо в Интернете хотя бы один раз за последний месяц.

По данным исследования РОЦИТ (Москва, 2017 год), каждый второй подросток (44%) становился жертвой кибербуллинга. Примерно в 40% случаев дети, которые были жертвой, сами становятся агрессорами в Сети. Из тех ребят, которые оскорбляли, унижали, вели себя агрессивно по отношению к другим детям, только 15% получили удовлетворение от своих действий. 26% из них сообщают о том, что почувствовали свою неправоту, а 25% испытали стыд.

А так как отказаться от общения в виртуальном мире мы не можем, то вынуждены сейчас обратить внимание на данную проблему и пытаться найти методы по минимизации негативных последствий.

Методическая разработка

Одной из самых эвристичных идей в теории Л.С. Выготского, касательно механизмов развития ребенка, будет понятие социальной ситуации развития. Согласно этого феномена, основное условие развития ребенка, это не только и не столько условия среды жизни, сколько особенности переживания и отношения к окружающему миру.

Если взять за основу эту теорию, то получится, что ситуация кибербуллинга может нанести существенный вред подростку, оказав негативное влияние на его дальнейшее развитие.

А.С. Макаренко и Л.С. Выготский рассматривали детский и подростковый коллектив как особое социальное образование, совмещающее в себе закономерности социальной группы вместе со специфическими особенностями. В подростковой группе, как и в любой социальной, имеются свои нормы и традиции, однако нельзя забывать, что эти нормы и традиции формируются под влиянием взрослых групп (например, педагогического коллектива школы, где учатся дети). В своей группе подросток может почувствовать, что такое самоуправление, нормы жизни и другие аспекты социальности. Из-за этого подростки держатся за свои группы и не стремятся их покинуть, даже если подверглись любому виду буллинга.

Говоря о причинах кибербуллинга, можно отметить, что обычно исследователь данной проблемы выделяют следующие 8 причин:

— «стремление к превосходству» – это основная потребность каждого человека, возможно, за счет травли в интернете подростки пытаются самоутвердиться и быть «выше» кого-то;

— «субъективное чувство неполноценности» – переживания связанные с чувством слабости, ущербности;

— «зависть» – чувство раздражения от благополучия других людей;

— «мечь» – плата за обиду, зло;

— «развлечение» – получение удовольствий с помощью осуществляемых действий;

— «конформизм» – изменение мнения человека под влиянием группы;

— «проблема в семейных отношениях»;

— «низкий уровень развития эмпатии» – сосредоточение на себе и своих заботах.

Полностью уничтожить кибербуллинг, так же, как и другие проявления жестокости в виртуальном и реальном мире, невозможно. Так же как и запретить подросткам пользоваться Интернетом. На просторах сети интернет можно найти рекомендации для подростка по преодолению кибербуллинга, все они сводятся обычно к нескольким пунктам:

1) абстрагироваться от критики и игнорировать обидчиков **(но уход от проблемы, не есть ее решение);**

2) делиться своими переживаниями со взрослыми **(во-первых, для этого должен быть высокий уровень доверительных отношений, а, во-вторых, подростки боятся, что если родители узнают о таком, то могут лишить/ограничить им доступ к Интернету);**

3) изменить настройки конфиденциальности, как можно меньше писать в соц. сетях информации о себе **(но это затруднит процесс коммуникаций);**

4) хранить подтверждения фактов о нападении в интернете **(и каждый раз, пересматривая/перечитывая эту информацию, подросток будет себя травмировать).**

Цель же данной методической разработки заключается в создании практических методики для минимизации негативных последствий

кибербуллинга для подростка с учетом особенностей кибербуллинга, приведенных А.А. Бочавер и К.Д. Хломов в своей статье.

Итак, А.А. Бочавер и К.Д. Хломов в своей статье «Кибербуллинг: травля в пространстве современных технологий» выделили особенности кибербуллинга: анонимность, непрерывность, бесчисленное количество невидимых свидетелей, отсутствие обратной связи и феномен растормаживания.

1. *Анонимность.* Жертва кибербуллинга не знает, один ли преследователь или их несколько; мальчик это или девочка; старше или младше; знакомы ли они и не друг ли это. Такая неопределенность усиливает тревогу, жертва может начинать фантазировать о могуществе и силе агрессора и в связи с этим — о собственной беззащитности и уязвимости, опираясь на свой личный прошлый опыт, персональные переживания

2. *Непрерывность.* Травля через Интернет и сотовые телефоны может не прекращаться ни днем, ни ночью. Более того, одно опубликованное сообщение может работать как многократный акт травли, вызывая все новые болезненные для жертвы комментарии, не считая того, что жертва сама может перечитывать полученный оскорбительный или угрожающий текст и переживать ретравматизацию.

3. *Бесчисленное количество невидимых свидетелей.* иногда участники сообщества отчетливо присоединяются к обидчику или жертве, как правило, присутствует множество молчаливых свидетелей, невмешательство которых служит поддержкой преследователя и усиливает и без того унижительные и болезненные переживания жертвы

4. *Эмоциональная обратная связь* регулирует человеческое взаимодействие; без нее нет «линейки», которая бы помогла измерить жестокость поведения. Киберпреследователь за -бывает о том, что его сообщения на экране своего электронного устройства читает реальный человек. Жертва также не может видеть преследователя, представлять

выражения его лица, интерпретировать его интонации, что затрудняет для нее считывание смысла, вложенного в послания преследователя.

5. *Феномен растормаживания*: без угрозы наказания и социального неодобрения люди говорят и делают вещи, которые бы не стали говорить и делать под своим именем, позволяют себе гораздо больше, чем привыкли в обычной жизни, где они несут ответственность за свои поступки и высказывания

На основании выше изложенных особенностей можно предоставить следующий комплекс упражнений и методик для минимизации негативных последствий кибербуллинга для подростка:

1. Комплекс дыхательных упражнений направленный снижение возбудимости психо-эмоционального состояния. Как пример можно использовать следующее упражнение:

Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начать считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

2. Закрывать глаза. Снова посчитать от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхать, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считать от 10 до 1. На этот раз представить, что выдыхаемый воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плыть по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

2. Сбрасывание напряжения — мгновенное расслабление. Для этого можно использовать методики аутотренинга, которые имеются в свободном доступе в сети Интернет.

3. Вытеснение неприятных эмоций, заменяя их приятными. Техника «выманивания» может быть разнообразной. Например, *усилием воли переключить внимание и мышление на предметы, которые обычно вызывают у подростка положительные эмоции.*

4. Методики арт терапии, позволяющие придать материальное воплощение своим негативным эмоциональным переживаниям и проблемам, и, как следствие, снизить негативное психо-эмоциональное состояние подростка. Как пример это может быть рисование, лепка и т.д.

Уникальность этих методик заключается в том, что для их применения нам не требуется навязывать подростку определенную степень близости наших отношений, т.е. подростку не придется выходить для этого из своей зоны комфорта. А так же мы убираем риск закрытия из-за страха ограничения/потери доступа к сети Интернет.

К тому же данный комплекс рекомендаций простой и может использоваться подростками самостоятельно, что в свою очередь будет наиболее для них приемлемый вариант, так как:

- не подразумевает для подростка выход из своей зоны комфорта, «излитие души» и посвящение в свои тайны третьих лиц;
- после получение положительных результатов, у подростка увеличивается уверенность в себе и своих возможностях;
- способствует саморазвитию и самовыражению за счет того, что не прописаны конкретные методики, а оставляется право выбора для подростка, который может воспринять данный факт, как то, что с его мнением считаются.

Роль же педагогических работников и родителей в этом – сторонние наблюдатели, которые способны оказать небольшую помощь в поиски необходимой информации по методикам, но при этом без оказания какого-либо воздействия. Подросток должен преодолеть эту ситуацию самостоятельно, потому что для всех он личность с мнением которой готовы считаться (для детей подвергшихся буллингу, право на самостоятельный

выбор, особенно необходимо, чтобы доказать себе самим свою ценность и важность как личности).

Главное учесть, что мы не пускаем ситуацию на «самотек», мы просто даем подростку противоположность буллинга – способность развития как личности и уверенность в себе. Все это важно не только потому, что нужно не просто преодолеть последствия буллинга, но и направить подростка в противоположную сторону (развитие личности).

Список информационных источников.

1. Бочавер А.А., Хломов К.Д. Кибербуллинг: травля в пространстве современных технологий. Психология: Журнал Высшей Школы Экономики. 2014. Т. 11. № 3.
2. Волкова И.В. Характеристика подросткового буллинга и его определение. Вестник Минского университета. 2016. №2.
3. Бенгина Е.А., Гришаева С.А. Кибербуллинг как новая форма угрозы психологическому здоровью личности подростка. Вестник университета. 2018. №2
4. Волкова И.В., Волкова Е.Н. Кибербуллинг как способ социального реагирования подростков на ситуацию буллинга. Вестник Минского университета. 2017. №3.
5. Михайлова О.Р. Когда оскорбление воспринимается как шутка? персональные и ситуативные факторы отключения моральной ответственности свидетеля кибербуллинга. Журнал социологии и социальной антропологии. 2019. Т. XXII. №2
6. Волкова И.В., Волкова Е.Н., Скитневская Л.В. Культурно-историческая теория Л.С. Выготского как методологическое основание для исследования подросткового буллинга. Теоретическая и экспериментальная психология. 2017. Т 10. №2
7. Ярослава Г.Ю Методический сборник «ПРОкаждого: травля – это не норма». Челябинск .2022
8. Иеромонах Тихон (Васильев) Негативные аспекты виртуальной коммуникации и их пастырская оценка. Христианское чтение. 2016. №6
9. Погорелова Е.И., Арькова И.В., Голубовская А.С. Психологические особенности подростков, включенных в ситуацию кибербуллинга. Северо-Кавказский психологический вестник. Педагогическая психология. 2016. №14/2