

Родительский лекторий



Педагог-психолог МАОУ СОШ №61
по начальной школе
Конакова Наталья Валериевна

Интернет-зависимость

В настоящее время, в мире формируется цифровое общество, поэтому возникает необходимость пересмотра взглядов на нормы развития детей, а также на модели их обучения и воспитания.

Что означает термин «**экранный время**»? Это деление пользователей на группы по количеству времени, проведенного у экрана гаджета. Если половина времени бодрствования уходит на взаимодействие с цифровым устройством, то это гипервключенность.

В России каждый второй подросток - гипервключенный. За последние 10 лет их количество увеличилось в 5 раз. Возникает проблема нарушенного физического и психического здоровья (вся реальность проходит онлайн, смешение реальностей), новые риски – сложности адаптации к этой гибридной среде.

В отличие от предыдущих поколений современные дети живут в смешанной реальности, где виртуальная среда для них столь же естественна, как и физическая. Однако их цифровая социализация происходит в непростых условиях, при которых свобода и безопасность не всегда сбалансированы. В сети Интернет нормы социального поведения кажутся менее определенными, и зачастую ребенок рискует сам выйти за грань дозволенного либо подвергнуться преступным действиям других.

Один из рисков сегодняшнего дня - **онлайн-груминг** (англ. groom - ухаживать) - установление дружеского и эмоционального контакта с ребенком в интернете для его дальнейшей сексуальной или криминальной эксплуатации (конечная цель – личная встреча). Злоумышленники часто выдают себя в интернете за детей или привлекательную для ребенка личность. Как правило, преступлению предшествуют несколько этапов: грумер знакомится, формирует доверительные отношения, прощупывает почву и оценивает риск быть обнаруженным, а затем переходит к эксклюзивным отношениям, обещая услуги или подарки. Чаще других жертвами грумеров становятся неуверенные в себе и проверяющие собственную привлекательность подростки, в зоне особого внимания - девочки.

Как один из результатов онлайн-груминга (если не получается личная встреча) - **секстинг (sexting)** - это коммуникация сексуального характера, которая включает переписку, обмен фото и видео интимного характера (конечная цель – получение материалов эротического и порнографического содержания). **3 варианта такого общения:** «просто интересно», «хочется общения» и «хочется любви».

Участие в секстинге может провоцировать все более рискованное сексуальное поведение, вести к подверженности шантажу, половым актам по принуждению и насилию со стороны партнеров. Впоследствии у несовершеннолетних жертв сексуального кибернасилия проявляются серьезные проблемы физического и психического здоровья, психосоматические расстройства, сексуальные дисфункции. Возрастает риск самоповреждений, в крайних случаях - суицида. В эмоциональной сфере выявляются тревога, депрессия, чувство вины и стыда. Все это в дальнейшем сказывается на личностном развитии, успешности функционирования и уровне адаптации в социуме.

Характеристика явления кибербуллинг. Опасность кибербуллинга.

Выявление случаев насилия в сети.

Определение детей, подвергшихся кибербуллингу.

Что же такое кибербуллинг? Виртуальный террор, получил своё слово от англ. BULL – бык, с родственными значениями агрессивно нападать, задирает, травить. Аналог – быковать. Очень распространен в подростковой среде. Почему так? Дети весьма жестоки, а жестоки они в силу того, что не могут оценивать степень боли, причиненной ими другому человеку. Травля была всегда, а с активным выходом детей в интернет, она образовалась еще и в киберпространстве. Почему такая массовость? Безнаказанно и анонимно, тебя никто не видит, и ты можешь писать всё что угодно. Это детское наивное заблуждение!!!

Виды кибербуллинга

1. Исключение. Эта форма кибербуллинга аналогична бойкоту: жертву намеренно исключают из отношений и коммуникации.

При этом возможны самые разнообразные проявления исключения:

-вашего ребенка могут не допускать к играм, встречам или другим совместным занятиям с его друзьями;

- друзья вашего ребенка могут не допускать его к совместным разговорам онлайн;

- иногда причинами к исключению может быть то, что у ребенка нет смартфона, или же то, что он не пользуется социальными сетями.

- **Груминг** – это тактический подход взрослого человека к несовершеннолетнему, как правило, с сексуальными целями.

- **Хейтинг** – негативные комментарии и сообщения, иррациональная критика в адрес конкретного человека или явления, часто без обоснования своей позиции.

- **Флейминг** – разжигание спора, публичные оскорбления и эмоциональный обмен репликами в интернете между участниками в равных позициях.

- **Троллинг** – размещение в интернете провокационных сообщений с целью вызвать негативную реакцию или конфликты между участниками.

- **Секстинг** - это текстовые сообщения на сексуальные темы. Это современный вид «грязных» разговоров. Главная его цель — с помощью слов, фотографий, видео, голосовых сообщений возбудить друг друга. Участники переписки обмениваются информацией о сексуальных предпочтениях, эротических переживаниях и тайных фантазиях.

2. Обман. В этом случае киберхулиган обманом пытается завоевать доверие вашего ребенка, чтобы тот рассказал ему какую-либо чувствительную информацию, которую обидчик затем публикует в сети.

Обидчик сперва «подружится» с вашим ребенком и обманом вызовет у него ложное чувство безопасности, а потом нарушит созданное доверие и отправит полученную информацию третьим лицам.

3. Кетфишинг. Это форма кибербуллинга, в которой киберхулиган с целью обмана воссоздает профили жертвы в социальных сетях на основе украденных фотографий и других личных данных.

Чаще всего обидчики будут пытаться скрыть, кем они на самом деле являются. Они будут использовать информацию, которую ваш ребенок уже разместил в социальных сетях, для создания поддельных личностей. Иногда они ограничатся только фотографией вашего ребенка и используют выдуманное имя, но иногда они могут использовать и всю доступную информацию. Часто бывает сложно понять, зачем обидчик занимается кетфишингом, но в любом случае важно понимать, что эта форма кибербуллинга может серьезно навредить репутации вашего ребенка.

Чем это опасно?

Любая травля — в том числе и кибербуллинг — опасна для психологического здоровья жертв. Травля часто приводит детей и подростков к депрессии и другим расстройствам, у них снижается самооценка, они оказываются в изоляции. Они чаще думают о суициде, и иногда дело действительно доходит до самоубийства.

Но и те, кто травит, тоже оказываются в зоне риска: они чаще своих сверстников страдают от алкогольной и наркотической зависимости и также более склонны к депрессии и суицидальным мыслям. Счастливый человек гадости писать не будет.

Причины кибербуллинга

Широкое распространение благодаря кажущейся безнаказанности и анонимности получил кибербуллинг, большинство агрессоров считают, что могут писать и делать что угодно. Они не подозревают, что за свои действия могут получить уголовное наказание. Кибербуллинг в школе развивается из-за того, что дети сами боятся стать жертвами, и увидев травлю своих сверстников, не могут оказать сопротивление из-за страха стать следующими.

Есть определенные предпосылки для того, чтобы подросток стал буллером, это:

1. **Заниженная самооценка** – подростки, чувствуя себя малозначительными, начинают самовыражаться за счет других.
2. **Отсутствие силы** в реальной жизни, желание заменить ее на виртуальный террор.
3. **Развитые комплексы** – желание унижить того, кто считается лучше и успешнее.
4. **Отсутствие занятости** – из-за скуки и большого количества свободного времени подростки, которым нечем себя занять, устраивают зрелищные шоу в социальных сетях, доводя жертву до истерики.

Виды буллеров:

- Ангелы мести
- Жажущие власти
- Противная девчонка
- Неумышленный преследователь

Основные признаки жертвы кибербуллинга

1. Изменения в настроении

- Вы заметили, что человек стал грустнее?
- Он старается избегать общественных мероприятий?
- Наблюдаются изменения в его поведении, особенно в отношении к интернету?
- Он стал использовать свои мобильные устройства не так часто, как раньше? Реагирует ли он негативно на звук нового сообщения его телефона?

Любое резкое изменение в настроении человека, сохраняющееся продолжительное время, может оказаться признаком того, что человек подвергается кибербуллингу. Такое изменение, конечно, может быть и признаком других проблем, однако выявить кибербуллинг довольно просто, и можно исключить его в первую очередь. Просто поговорите с этим человеком, выбирая как можно более дружественные и менее осуждающие тона.

2. Напуганность

Есть ли признаки того, что человек напуган чем-либо? Он:

- Боится идти в школу?
- Боится принимать участие в общественных мероприятиях?
- Боится посещать занятия в спортивной или любой иной секции?
- Боится пользоваться интернетом?
- Боится сигналов своего мобильного телефона?

Страх – всегда достаточная причина для беспокойства, и то, что человек часто напуган, может быть признаком кибербуллинга. Как и в предыдущем случае, это может оказаться и признаком других проблем, поэтому имеет смысл постараться исключить кибербуллинг в первую очередь, как более простую в распознавании проблему.

3. Удаление страниц в социальных сетях

Человек, который подвергается кибербуллингу, может удалить свои страницы в социальных сетях, чтобы избежать травли. Если вы знаете кого-то, кто в последнее время внезапно удалил свои страницы в социальных сетях, не объяснив, почему, – поговорите с ним, возможно он пытается таким образом защитить себя от травли.

4. Оскорбительные или унижительные изображения и сообщения в сети

Кибербуллинг может происходить на глазах у всех, поэтому и вы, возможно, сможете увидеть в общем доступе и сообщения, направленные кому-то из ваших друзей или знакомых.

Профилактика кибербуллинга и борьба с ним

Безопасность в сети.

1) Приватность. Иногда хочется все всем рассказать о себе, забывая, что мы не знаем, кто именно нас читает и смотрит наши фотографии. Издевательства в сети возможны только в том случае, если мы как-то предьявляем себя там. Необходимо аккуратно размещать свои фотографии, личную информацию. Личное в интернете максимально легко становится общественным: каждый, кто видит фотографию, может сохранить себе ее на компьютер. В настройках конфиденциальности в социальных сетях все это есть: 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. А что делать, если кто-то в сети уже задирает ребенка? Как реагировать на издевательства, едкие комментарии или даже угрозы? 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, – что 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. Травля в школе заметна. И она заканчивается тогда, когда подросток уходит с территории школы.

Кибербуллинг вездесущ: где бы ни находился человек, травля в сети может достать его, стоит ему выйти в онлайн режим. От издевательств 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. В социальных сетях сейчас активно разрабатывается программа противостояния издевательствам в интернете, есть различные способы. 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, и они не смогут больше ничего написать вам. Подростку стоит рассказать о конкретных способах обращения за технической поддержкой. В случае, если травля случилась, показать, какие нажимать кнопки, как писать сообщения модераторам, рассказать, что такая возможность всегда есть.

5) Френд-зона. Френд-зона — это сообщество различных людей, которых мы добавляем к себе в друзья в интернете. 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. **Воспользоваться двухфакторной системой защиты.**

7) Реакции на провокации и издевательства над другими. Подростки очень эмоциональны, и иногда вовлекаются в истории, о которых потом жалеют. Ребенка несложно задеть заживо, спровоцировать. Важно научить детей быть внимательными к своей безопасности в интернете, обучить их критически относиться к действиям друзей, не вовлекаться в издевательства над кем бы то ни было. Иногда кажется, что издеваться над плохим человеком можно, и он сам это заслужил. В таких случаях праведный гнев и жажда справедливости могут сделать так, что подросток окажется виноват в буллинге. **Важно донести до ребенка, что нельзя издеваться над кем бы то ни было!!!**

Виды профилактики.

1. Этика поведения в сети Интернет.

Меньше поводов – больше вероятности, что буллер пройдет мимо вас. Потому что завидовать нечему. И взрослым, и детям не стоит публиковать в открытом доступе личные данные — например, номер телефона. Жертвам кибербуллинга важно не оставаться с преследованием один на один.

2. Родительская среда.

Что делать родителям?

➤ Самое первое правило – быть ребенку другом. Сделайте так, чтобы он Вам доверял, и в тяжелой ситуации не пытался справиться сам, а поделился с Вами. Дети, которые чувствуют поддержку родителей, легче справляются с подобным явлением. Общайтесь, интересуйтесь, старайтесь быть на одной волне. **РАЗГОВАРИВАЙТЕ СО СВОИМ РЕБЕНКОМ!!! Или с ними подружится другой взрослый, хороший.**

➤ Не обвинять его самого в причине плохого отношения к нему.

➤ Не обесценивать проблему. Не стоит успокаивать ребенка фразой «это просто Интернет, не обращай внимания». Кибербуллинг – серьезное явление, последствие которого могут быть весьма плачевны.

➤ Если вы добавили своих детей в друзья в социальных сетях, **не критикуйте то, что они выкладывают.** Да, вы можете не разделять музыкальные или художественные вкусы своего ребенка, но критика может привести только к отчуждению. Он попросту зарегистрирует новый профиль и не скажет вам об этом.

➤ Следите за эмоциональным состоянием вашего ребенка. Если замечаете резкую смену настроения или его ничего не интересует, постарайтесь узнать, что случилось. Если ребенок в депрессии или страдает, для злоумышленника из групп смерти он станет легкой наживой.

➤ Не стоит рассчитывать, что ребенок сразу раскроет все секреты или душу, когда вы решите поговорить с ним на тему его переживаний и безопасности. Но если такие разговоры войдут в привычку, это позволит вам **наладить связь и взаимоотношения.**

➤ Если ситуация выходит из-под контроля – стоит обратиться в отдел полиции.

- Рассказать ребенку о безопасности в Интернете: не стоит размещать свои личные данные в общем доступе (например, номер телефона или адрес).
- Дети быстро перенимают друг у друга советы по скачиванию в телефон или компьютер игр и развлекательных программ. Для того, чтобы исключить подобные явления, необходимо наличие программы «родительский контроль». Подобные утилиты в зависимости от установленного функционала, способны накладывать ограничения на контент в Сети, загрузку определенных страниц, контроль и блокирование скаченных приложений, определять местоположения ребенка, контролировать общение в социальных сетях и посредством сообщений СМС и в мессенджерах.
- Фильтрация веб-сайтов, основу которых составляют принципы «разрешено» или «запрещено всё, кроме»; запрет самостоятельной установки или удаления приложений; установка ограничений на расход мобильных данных; наблюдение за местом нахождения ребёнка; наблюдение за звонками и SMS-сообщениями детей; установка пароля на настройки родительского контроля.

Памятка школьнику.

- Никогда не отвечайте на буллинг. Не отвечайте на оскорбительные для вас сообщения, тем более не стоит мстить обидчику ответными сообщениями. Ваши ответные оскорбления или унижение собеседника сделают ситуацию только хуже, а, может быть, приведут к еще большим проблемам.
- Делайте скриншоты всех сообщений. Если вам прислали сообщение, которое вы считаете оскорбительным для вас, обязательно сделайте его скриншот и сохраните на компьютере – это будет отличным доказательством в будущем.
- Блокируйте буллинг и сообщайте администрации ресурса. На большинстве ресурсов и во всех соцсетях есть возможность добавить пользователей в черный список, также стоит пожаловаться на пользователя-буллинга администраторам – его заблокируют, и он не сможет портить жизнь другим участникам ресурса.
- Поговорите о проблеме с кем-нибудь. Кибербуллинг способен по-настоящему испортить вашу жизнь, хоть вы и не сразу начнете это замечать. Вы не одиноки, не забывайте об этом, поговорите с кем-нибудь о буллинге, близкий человек не только поддержит вас, но и поможет вам собрать доказательства и найти путь выхода из ситуации. Насколько серьезен буллинг в сети? Оцените, насколько серьезны угрозы, которые звучат в ваш адрес. Если это пустые слова от пользователя, который вам неизвестен, то и избавиться от него будет легко. Как? Заблокируйте его.
- Сообщите о буллинге за пределами сети. Если в сети вам угрожает одноклассник, обязательно расскажите об этом учителю и администрации школы. Если кто-то угрожает вам и распространяет ваши персональные данные по всему интернету, сообщите об этом взрослым и в полицию.
- Скрывайте свои страницы в соцсетях. Если в соцсети есть приватный режим, то рекомендуем вам применить его на своей странице и общаться исключительно с теми пользователями, которых вы знаете лично в реальной жизни. Вы же не общаетесь с незнакомцами на улице, так зачем делать это онлайн? Часто в интернете люди выдают себя за других, общаясь с ними, вы можете подвергнуть опасности себя и своих близких.
- Поговорите с обидчиком. Если ваш онлайн-обидчик ходит с вами в одну школу, попросите учителя или администрацию заведения побыть судьей между вами. Да, поговорить с обидчиком будет непросто даже психологически, но это принесет большую пользу. Главное, чтобы разговор шел под наблюдением независимого взрослого и по определенным правилам.
- Проявите сочувствие. Всегда помните, что счастливые и самодостаточные люди не травят других. Булли, как правило, сами находятся в плохом состоянии, поэтому им также нужны помощь и поддержка.