Журнал «Справочник педагога-психолога. Школа», №2 Февраль 2023

# *Дарья Соловьева, педагог-психолог высшей квалификационной категории, методист по воспитательной работе МАУ ДО «Центр детского творчества», г. Сыктывкар*

# Как организовать работу по профилактике кибербуллинга

По данным Минцифры, каждый второй ребенок становился жертвой кибербуллинга. В этом номере – алгоритм профилактической работы, а также памятки для учителей и родителей. В следующих номерах – конспекты тренингов, чтобы остановить кибербуллинг.

Проведите опрос классных руководителей. Выясните, в каких классах есть признаки интернет-травли. Раздайте им бланки анкет «Как выявить признаки кибербуллинга в классе». Проанализируйте результаты и составьте список классов, с которыми начнете работу.

## Обозначьте проблему

Выступите на классных часах и проведите беседы с учащимися по теме «Что нужно знать о кибербуллинге?» В рамках беседы выясните, знают ли учащиеся, что такое кибербуллинг, обсудите с учащимися признаки и виды интернет-травли, а также кто такой кибербуллер и как его распознать. Объясните им, что кибербуллинг отличается от социальной или физической травли. Во время травли в сети жертва не знает своего обидчика: инициатор использует фейковую страницу. Также унизительные коллажи или фотожабы в интернете становятся вирусными и травля выходит за пределы школы или города. Интернет-травля не прекращается, когда жертва приходит домой.

Попросите школьников делать скриншоты оскорбительных обращений. Напомните им, что они не станут плохими, если добавят агрессора в черный список.

Расскажите школьникам о формах интернет-травли. Это оскорбительные или обидные комментарии на странице жертвы, унизительные коллажи. Инициатор кибербуллинга публикует фотографии или видео, которые унижают жертву, распространяет о ней слухи.

Агрессоры пытаются взломать аккаунт, шлют голосовые и текстовые сообщения с угрозами, шантажируют, оскорбляют. Напомните детям, что каждый из них может получить у вас бесплатную и конфиденциальную помощь. Пригласите их на практикум «Что нужно знать о кибербуллинге?» Конспект беседы – в следующих номерах.

На педсоветах расскажите педагогам о том, к чему приводит кибербуллинг. Жертва не может сосредоточиться на учебе. У нее падает самооценка, она не верит в свои силы, а внутреннее «Я» формируется как ущербное. Также ухудшается физическое состояние: жертва жалуется на боль в животе, тошноту, рвоту. У нее колеблется вес, нарушается режим сна. Ребенок отказывается от еды или, наоборот, ест слишком много. Жертва воспринимает мир враждебным, изолируется от друзей и семьи и предпочитает проводить время в одиночестве. В соцсети жертва старается не заходить.

## Проведите диагностику

Организуйте анкетирование учащихся, чтобы выявить кибербуллеров и тех, кто от них пострадал. Для этого используйте анкету «Кибербуллинг в сети». Чтобы учащиеся отвечали искренне и честно, завуалируйте цель диагностики. Перед началом тестирования расскажите им, что вопросы анкеты касаются поведения школьников в социальных сетях, а результаты опроса лягут в основу рекомендаций, которые помогут им улучшить их отношения с друзьями и одноклассниками.

Обратите внимание учащихся, что в анкете нет правильных и неправильных вопросов. Любой ответ значим для исследования. Поэтому отвечать необходимо честно. После инструктажа раздайте учащимся бланки анкеты. Проследите, чтобы во время тестирования они не советовались или подсматривали ответы друг друга.

Изучите результаты диагностики. Сформируйте два списка учащихся группы риска. В первый список включите учащихся-жертв кибербуллинга. Во второй список включите интернет-агрессоров. Пригласите учащихся группы риска на индивидуальные беседы. Обсудите результаты анкетирования и предложите ученикам психолого-педагогическую помощь.

## Вмешайтесь в жизнь классов, где подтвердились случаи кибербуллинга

Пригласите на индивидуальные консультации классных руководителей, в чьих классах подтвердился кибербуллинг. В процессе беседы обсудите ситуацию, которая сложилась в классе. Предложите выработать план действий и напомните, что наказание жертвы или агрессора – не решение. Раздайте педагогам памятки, что делать, если у них в классе жертва или инициатор интернет-травли.

Также поговорите с родителями учащихся «группы риска». Разделите их на две категории: родители детей-жертв кибербуллинга и родители школьников, которые стали кибербуллерами. Скачайте рекомендации для родителей, что делать, если ребенок – жертва или инициатор интернет-травли.

Также организуйте работу не только с его участниками травли, но и со свидетелями буллинга и с соучастниками агрессора. Объясните им, что у них есть право и возможность прекратить насилие. Также напомните, что бездействие – катализатор травли. Проведите тренинг профилактики распространения кибербуллинга «Как ты поступишь?» Конспект беседы – в следующих номерах.