

Оперативная психологическая помощь пострадавшим от использования сети Интернет

Важное в статье

1. Чаще всего кибербуллингу подвергаются ученики основной школы (подростки).
2. При столкновении с агрессивным поведением в сети дети часто не знают, как поступить.
3. Помощь и поддержка окружающих во время и сразу после атаки киберагрессора помогают ребенку справиться со своими эмоциями, не попасть в замкнутый круг страха, вины и отчаяния.

Сегодня сложно представить учеников без мобильных телефонов, компьютеров и других гаджетов, без доступа к сети Интернет. Это позволяет свободно общаться, быстро находить информацию. Есть и негативная сторона внедрения информационно-коммуникационных технологий – угроза кибербуллинга.

При столкновении с какой-либо неприятной ситуацией дети часто не знают, как поступить и куда обратиться за поддержкой, а родители и педагоги не всегда в состоянии помочь им справиться с возникшей проблемой, т. к. сами недостаточно подготовлены.

Виды деятельности в Интернете становятся разнообразнее, и каждый ребенок может найти себе занятие по вкусу. Данные исследования «Дети России онлайн» (detionline.com) показывают, что российские школьники пытаются освоить практически все возможные виды активности в сети, отдавая в первую очередь предпочтение коммуникационной деятельности.

Буллинг в сети

Справка

Исследования проведены Фондом Развития Интернет fid.su

Информационно-коммуникационные технологии предоставляют дополнительные возможности для буллинга. Российские дети подвергаются буллингу в Интернете чаще, чем в реальной жизни. Оскорбления в чатах, на форумах, в блогах и в комментариях к ним, поддельные страницы или видеоролики со сценами издевательств и даже избиений уже давно стали привычной частью Рунета.

Основная площадка кибербуллинга – социальные сети. Нередки случаи, когда взламывали страницу жертвы или создавали поддельную с тем же именем, где размещали унижительный контент.

В России субъектов буллинга в два раза больше, чем в среднем по европейским странам. При этом и российские, и европейские школьники чаще сознаются, что проявляли агрессию лицом к лицу (соответственно 16% в России и 10% в ЕС), и гораздо реже признают, что вели себя агрессивно в Интернете (6% в России и 3% в ЕС).

С целым рядом проблем, которые возникают в сети, юным пользователям в силу неопытности бывает трудно справиться в одиночку. В то же время российские школьники очень часто обращаются к Интернету без всякого контроля со стороны взрослых. 70% учеников 9–10 лет и свыше 90% школьников старше 13 лет пользуются Интернетом, когда рядом нет родителей, учителей, других взрослых. Это увеличивает вероятность интернет-аддикций (зависимостей).

Треть российских детей 11–12 лет поддерживает контакты в сети с незнакомцами. Среди 15-16-летних таких уже больше половины. Обычно они общаются в социальных сетях и играя в онлайн-игры.

Справка

Кибербуллинг – рассылка сообщений оскорбительного и угрожающего характера, распространение в Сети неправдоподобной и унижающей информации, а также фото и видео с участием пострадавшего

Исследования буллинга во многих странах начались еще в 70-е гг. XX в. Под буллингом обычно понимается неоднократное умышленное агрессивное поведение, как физическое, так и вербальное, направленное против кого-то, кто по каким-либо причинам считается слабее, с целью унижения его достоинства. Это поведение всегда присутствует в подростковой среде.

Пятая часть российских детей – жертв буллинга – подвергается обидам и унижениям каждый день либо 1–2 раза в неделю. Почти треть детей 11–12 лет сталкивается с этим чаще одного раза в неделю.

Наиболее распространенные виды кибербуллинга:

- клевета – оскорбительная и неправдивая информация;
- изоляция – насильственное исключение из виртуальных групп;
- нападение – большое количество обидных и оскорбительных сообщений, электронных писем, отправленных жертве;

- хэппислепинг – физическое нападение, избивание жертвы, в это же время все снимают на фото или видео, которые потом размещают в Интернете.

23 процента детей в России становятся жертвой буллинга онлайн или офлайн

Чаще всего кибербуллингу подвергаются ученики основной школы (подростки), особенно девочки. И связано это с личной неприязнью. Девочки выступают как обидчиками, так и жертвами.

Последствия такой агрессии для ребенка могут быть разными: эмоциональные расстройства, депрессия, жестокость со стороны одноклассников, нежелание ходить в школу.

Что же делать? Не допускать ребенка к Интернету? Вспомним, что запрещенное всегда интереснее. Следует беседовать с ребенком, выявлять проблемы, проявлять активное участие к его жизни, чтобы он чувствовал постоянную поддержку от родителей и друзей.

Кибербуллинг, в зависимости от возраста, типа нервной системы школьника и его темперамента, эмоциональности, взаимоотношений в семье и статуса в неформальной микрогруппе класса, может вызвать различные реакции, от характера которых зависят подходы при оказании психологической помощи. Помощь и поддержка окружающих во время и сразу после атаки киберагрессора помогают ребенку справиться со своими эмоциями, не попасть в замкнутый круг страха, вины и отчаяния.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Россия входит в зону повышенного риска по проблеме безопасности детей и подростков в глобальной сети. Это связано с высокой интернет-активностью российских школьников, снижением возрастного ценза пользования сетью, расширением диапазона информационной и коммуникационной деятельности в Интернете и высоким уровнем ее бесконтрольности, ростом числа контентных и коммуникационных онлайн-рисков, а также сохраняющимся «цифровым разрывом» между родителями и детьми, включающим в т. ч. низкую осведомленность о рисках и опасностях интернет-среды.

Помощь при страхе

Не оставляйте ребенка одного. Страх тяжело переносить в одиночестве. Говорите о том, чего подросток боится. Есть мнение, что беседы только усиливают страх, однако многие ученые считают, что, когда человек проговорит его, тот становится не таким сильным и опасным. Поэтому, если ребенок начал рассказывать о своих страхах, обсудите эту тему.

Важно

Если ребенка оставить без поддержки и внимания, апатия перерастет в депрессию

Не пытайтесь отвлечь ребенка фразами: «Не думай об этом», «Это ерунда», «Это глупости» и т. д. Лучше предложите сделать несколько дыхательных упражнений, например таких:

1. Положите руку на живот; медленно вдохните, почувствуйте, как сначала воздухом наполняется грудь, потом живот. Задержите дыхание на 1–2 с. Выдохните. Сначала опускается живот, потом грудь. Медленно повторите упражнение 3–4 раза.
2. Глубоко вдохните. Задержите дыхание на 1–2 с. Начинайте выдыхать. Выдыхайте медленно и примерно на середине выдоха сделайте паузу на 1–2 с. Постарайтесь выдохнуть как можно сильнее. Медленно повторите упражнение 3–4 раза.

Если дышать в таком ритме трудно, присоединитесь к нему – дышите вместе. Это поможет ребенку успокоиться, почувствовать, что вы рядом.

Постарайтесь занять ребенка каким-нибудь делом. Этим вы отвлекете его от переживаний.

Помните – страх может быть полезным (когда он помогает избегать опасных ситуаций), поэтому бороться с ним нужно только тогда, когда он мешает жить нормальной жизнью.

ДЛЯ СПРАВКИ

Как должен реагировать ребенок на кибербуллинг?

1. Покинуть сайт, группу, где он подвергается террору, или заблокировать пользователя. Пожаловаться администратору.
2. Рассказать о случившемся родителям.
3. Обратиться к школьному психологу.
4. Если угрозы имеют порнографический характер или содержат элементы педофилии, сообщить в полицию.

Помощь при тревоге

Постарайтесь разговаривать ребенка и понять, что именно его тревожит. Часто это происходит, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. Помогите найти ее.

Займите ребенка умственным трудом. Физический труд, домашние хлопоты тоже хороший способ успокоиться. Сделайте зарядку или отправьтесь на пробежку.

52 процента детей 9–10 лет были сильно или очень сильно расстроены, столкнувшись с кибербуллингом

Помощь при плаче

Слезы – способ выплеснуть чувства. Не следует сразу начинать успокаивать ребенка. Выразите свою поддержку и сочувствие (не обязательно словами). Он должен ощутить, что вы рядом, что вы сочувствуете и сопереживаете ему. Можно просто держать плачущего за руку. Иногда это значит больше, чем сотня сказанных слов.

Помощь при истерике

Истерику необходимо немедленно прекратить. В этом состоянии человек теряет много физических и психологических сил. Помощь может заключаться в следующих действиях:

1. Неожиданно сделайте что-то, способное сильно удивить (облейте водой, с грохотом уроните предмет, крикните). Если это невозможно или не работает, сядьте рядом, держите за руку. Но не вступайте в беседу и спор, любые слова только подольют масла в огонь.
2. Когда истерика пошла на спад, говорите с ребенком короткими фразами, уверенно и доброжелательно («выпей воды», «умойся»).
3. После истерики наступает упадок сил. Ребенку нужен отдых.

Помощь при апатии

В состоянии апатии, помимо упадка сил, появляется безразличие и ощущение опустошенности. Действия:

- поговорите с ребенком, успокойте, помогите удобно устроиться;
- создайте условия, чтобы ребенок поспал или просто полежал;
- если это невозможно, то больше говорите с пострадавшим, вовлекайте его в любую совместную деятельность.

Помощь при чувстве вины или стыда

Если ребенок под впечатлением киберагрессии мучается от стыда или чувства вины – убедите родителей обратиться к специалисту.

Внимание

Двигательное возбуждение – острая реакция на киберагрессию

Что можете сделать вы? Поговорите с ребенком, выслушайте. Дайте понять, что вы понимаете его (кивайте, поддакивайте, говорите «угу», «ага»). Не осуждайте, не старайтесь оценивать действия. Покажите, что принимаете его таким, какой он есть. Не переубеждайте («Ты не виноват», «Такое с каждым может случиться»). Важно дать ребенку выговориться. Не навязывайте советов, не рассказывайте о своем опыте, не задавайте вопросов – просто слушайте.

Помощь при двигательном возбуждении

Двигательное возбуждение может стать опасным как для ребенка, так и для окружающих. Постарайтесь остановить его физически:

- задавайте вопросы, которые привлекут внимание, или поручите дело, которое заставит задуматься. Любая интеллектуальная активность снизит уровень активности физической;
 - предложите прогуляться, выполнить какую-то физическую работу (что-то принести, переставить и т. д.);
 - совместно сделайте дыхательную гимнастику.
1. Встаньте. Сделайте медленный вдох, почувствуйте, как воздух заполняет сначала грудную клетку, потом живот. Выдыхайте в обратном порядке – нижние отделы легких, затем верхние. Сделайте паузу в 1–2 с. Повторите упражнение еще 1 раз. Важно дышать медленно, иначе от переизбытка кислорода может закружиться голова.
 2. Продолжайте глубоко и медленно дышать. На каждом выдохе постарайтесь почувствовать расслабление. Расслабьте руки, плечи, спину. Концентрируйтесь на дыхании, представьте, что выдыхаете свое напряжение. Сделайте 3–4 вдоха-выдоха.
 3. Некоторое время (примерно 1–2 мин) дышите нормально.
 4. Снова начинайте медленно дышать. Вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот, сложив губы трубочкой. При выдохе представьте, что осторожно дуете на свечку, стараясь не погасить пламя. Повторите упражнение 3–4 раза.
 5. Дышите как обычно.

ДЛЯ СПРАВКИ

Что можно предпринять, чтобы помочь ребенку?

1. Будьте внимательны к нему, постарайтесь выяснить причины эмоциональных и поведенческих особенностей.
2. Предложите обратиться к психологу, семейному терапевту.
3. Обратитесь в органы опеки и попечительства, в полицию, если ребенок является постоянным свидетелем внутрисемейного насилия.
4. Обратитесь в любой ближайший центр психологической помощи.

Помощь при нервной дрожи

Есть мнение

Агрессия может быть погашена страхом наказания, если:

- 1) нет цели получить выгоду от агрессивного поведения;
- 2) наказание строгое и вероятность его осуществления велика

Нужно усилить дрожь. Возьмите ребенка за плечи и сильно, резко потрясите его в течение 10–15 с. Продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как избиение.

После завершения реакции необходимо, чтобы ребенок отдохнул, желательно уложить его спать.

Нельзя обнимать пострадавшего или прижимать его к себе, укрывать теплым, успокаивать, говорить, чтобы он взял себя в руки.

Помощь при гневе, злости, агрессии

Сведите к минимуму количество окружающих. Позвольте выпустить пар. Поручите работу, связанную с высокой физической нагрузкой.

Не обвиняйте ребенка, высказывайтесь только по поводу его действий. Нельзя говорить: «Что же ты за человек!». Надо: «Ты ужасно злишься, тебе хочется все разнести вдребезги. Давай вместе попытаемся найти выход из этой ситуации».

Разрядите обстановку смешными комментариями или действиями, но только если это уместно.

Поддержка детей в трудной жизненной ситуации

Важно

8-800-2000-122 –
телефон Фонда поддержки
детей, находящихся в трудной
жизненной ситуации

Последствия кибербуллинга могут быть столь глубокими, что ваших знаний и опыта не хватит для их преодоления. Не стесняйтесь обращаться в службу психологической помощи Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации (fond-detyam.ru). Горячая линия доступна с 8:00 до 18:00 по рабочим дням.

Дети, пострадавшие от киберагрессора, а также родители, педагогические работники и все, у кого есть информация о совершенном или готовящемся преступлении против ребенка, могут обратиться по телефону горячей линии Следственного комитета России «Ребенок в опасности»: 8 (800) 200-19-10. Короткий номер экстренной линии: 123. Звонки принимаются круглосуточно.

ДЛЯ СПРАВКИ

Правила интернет-этикета

В качестве профилактики негативного влияния сети Интернет на детей и подростков надо добиваться соблюдения 10 основных правил интернет-этикета:

1. Помните о человеке. Сочиняя письмо, представьте, что говорите это собеседнику в лицо, вам не должно быть стыдно за свои слова.
2. Следуйте правилам общения, принятым в реальной жизни.
3. Сталкиваясь с новым для вас видом общения в сети, изучайте существующие там правила и признавайте их приоритет.
4. Бережно относитесь ко времени других людей. Обращайтесь за помощью только тогда, когда это действительно необходимо.
5. Старайтесь выглядеть достойно в глазах собеседников. Не экономьте время на «условностях», которыми часто называют правила хорошего тона, грамматики и орфографии.
6. Не пренебрегайте советами и делитесь знаниями с другими. Будьте благодарны тем, кто отвечает на ваши вопросы. Но и сами, получив сообщение с вопросом, не забудьте написать ответ.
7. Сдерживайте страсти. Не опускайтесь до брани и ругательств – даже если вас провоцируют на это.
8. Относитесь с уважением к своей и чужой приватности. Если вы по каким-то причинам хотите сохранять анонимность в сети, признавайте это и за вашим собеседником. Он имеет право на приватность, даже если вы не скрываете свое имя. Не публикуйте информацию из частных писем без согласия их отправителей.
9. Не злоупотребляйте своим влиянием в сети.
10. Будьте терпимы к недостаткам окружающих вас людей. Несмотря на то, как ведут себя ваши собеседники, соблюдайте правила сетевого этикета. Предельно вежливо порекомендуйте собеседнику ознакомиться с ними.