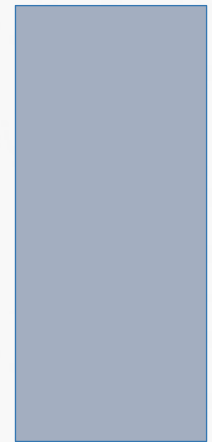


ДЕТИ, РОДИТЕЛИ И КИБЕРАГРЕССИЯ

АЛЕКСАНДРА БОЧАВЕР



КОНТЕКСТ

- Международные исследования, работу Центра исследований современного детства НИУ ВШЭ, исследования Центра «Перекресток»
- **Проект психологической помощи подросткам и их родителям «Страна троллей или нет»** (при поддержке Фонда президентских грантов)



ИНТЕРНЕТ И ОБРАЗ ЖИЗНИ

Реальная и
«виртуальная»
жизнь...



... уже трудно отделимы друг от друга.

Мы живем в гибридном мире.

РАМКА ОБСУЖДЕНИЯ

- Самостоятельность
- Контроль --- безнадзорность

Две крайние стратегии:

Тотальный контроль (вопросы, чтение чатов и почты. видео камеры, gps-трекеры, программы родительского контроля и пр.)

Отсутствие вмешательства («ребенок сам разберется»)



КИБЕРАГРЕССИЯ

- Кибербуллинг (систематично, адресно, в присутствии свидетелей)
- Исключение из групп (может быть скрытым)
- Негативные комментарии, «дислайки» и пр.
- Сталкинг (преследование), угрозы
- Гриффинг и аналоги в онлайн-играх
- Троллинг
- Хейт-спич
- Борьба с кем-то, кто неправ... и т.п.

- Онлайн-груминг (сексуальная эксплуатация)
(Дозорцева, Медведева, 2019)

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ

- 71% московских подростков в возрасте 11-16 лет имеют опыт киберагрессии (кибербуллинга) (Бочавер, Хломов, Давыдов, 2018)
- 41% российских подростков (Солдатова, Рассказова, Чигарькова, Львова, 2018)
- По всему миру сейчас от 4% до 78% оказываются вовлечены в кибербуллинг (Aboujaoude, Savage, Starcevic, Salame, 2015)

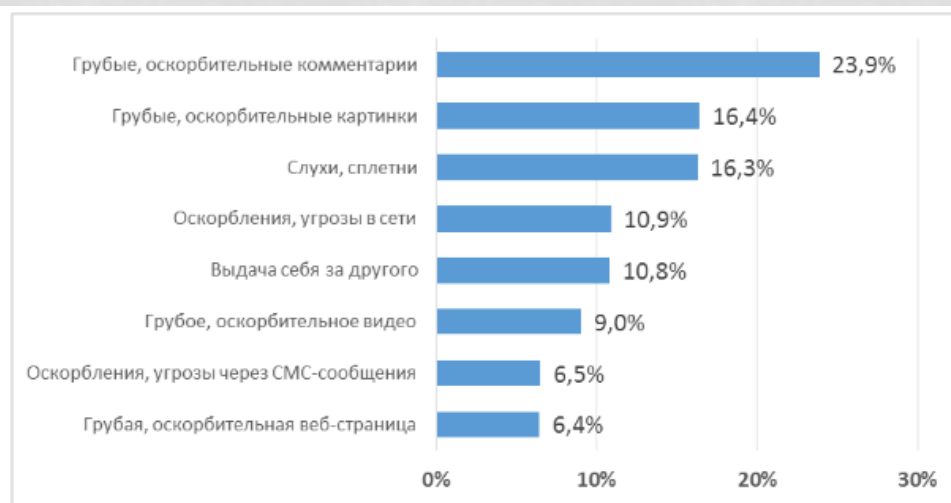
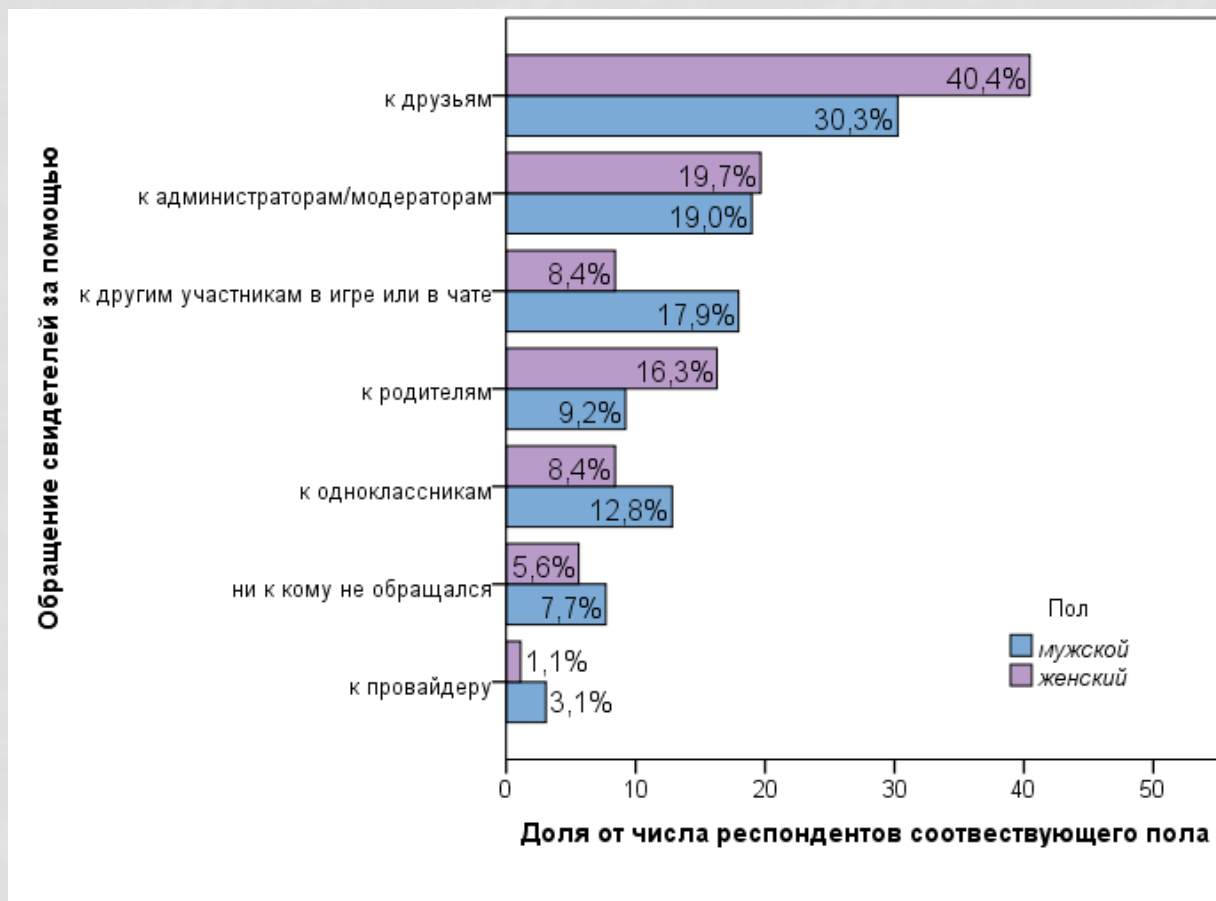


Рис. 2. Опыт встреч с разными формами кибербуллинга (% от всех респондентов)

ОБРАЩЕНИЕ ЗА ПОМОЩЬЮ:

- К родителям могут обратиться 9-16% подростков



ПОЧЕМУ НЕ РАССКАЗЫВАЮТ РОДИТЕЛЯМ?

1) **Стыд + сепарация**

- Часто интернет-агрессия обоюдна
- Из идеи, что нужно разобраться самостоятельно

2) **Иллюзия справедливости агрессии**

- «Значит, было за что»

3) **Интернет-агрессия как норма**

- В 5 классе 91,3% считают кибербуллинг проблемой; 8,7% считают, что это обычная история, не требующая внимания
- В 9 классе проблемой считают 62,5%; нормой - 37,5%
- 4) часто интернет-агрессия происходит **на фоне** «традиционной» травли, насилия в семье и является не самым страшным в контексте

ЭФФЕКТ РАСТОРМАЖИВАНИЯ В СЕТИ

Описан Джоном Сулером в 2004 году.

- **«Благоприятное растормаживание»:** текстовые сообщения содержат больше позитивных и поддерживающих реплик, больше самораскрытия, чем вживую
- **«Токсичное растормаживание»:** люди высказывают гораздо более жестокие и грубые вещи онлайн, чем в личной беседе

НЕКОТОРЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА КИБЕРБУЛЛИНГА

- Депрессивность
- Импульсивность
- Невовлеченность родителей или сверхконтроль
- Представления о рисе как норме
- Невовлеченность в школьную жизнь
- Буллинг в школе, насилие дома (Хломов, 2020)

ВОЗМОЖНО, РЕБЕНОК ПОДВЕРГАЕТСЯ КИБЕРБУЛЛИНГУ, ЕСЛИ:

- неожиданно перестает пользоваться своим гаджетом
- выглядит беспокойным или нервным, когда пользуется гаджетом
- кажется, что ему непросто ходить в школу или даже выходить из дома
- выглядит разозленным, подавленным или недовольным после времени, проведенного в интернете (в том числе, после онлайн-игр)
- спит слишком много или не высыпается
- неожиданно «закрывается» от друзей или домашних, замыкается в себе
- ест заметно больше или меньше обычного
- часто выглядит подавленным
- вскользь говорит о суициде или о бессмысленности жизни
- перестает интересоваться вещами, которые любил раньше
- избегает расспросов о том, чем занимается в интернете
- часто пишет или звонит вам из школы, чтобы отпроситься домой, потому что плохо себя чувствует
- хочет проводить с родителями больше времени, чем со сверстниками
- становится непривычно скрытным, особенно когда дело касается интернета

ЧТО МОГУТ РОДИТЕЛИ?

- **1. Убедитесь, что ребенок находится и чувствует себя в безопасности.** Это главное. У вас общая цель: остановить кибербуллинг.
- **2. Поговорите с ребенком и выслушайте его.** Спокойно предложите поговорить о том, что происходит, не нервничайте, не ругайтесь, выясните как можно точнее, что произошло, не преуменьшайте ситуацию. Не защищайте агрессора.
- **3. Соберите доказательства.** Скриншоты переписки, записи разговоров, сообщения, картинки, видео. Ведите учет случаев, записывайте детали.
- **4. Работайте вместе со школой.** Если жертва и агрессор учатся в одной школе, попросите помочь школьную администрацию. Ваш ребенок имеет право чувствовать себя в безопасности, находясь в школе, а за нее отвечают педагоги, они должны отреагировать на происходящее и помочь разобраться.
- **5. Не нужно обращаться к родителям агрессора.** Некоторые родители, столкнувшись с обвинениями в адрес своего ребенка, могут занять защитную позицию, и тогда они не услышат вас. Продумайте свою стратегию, чтобы не ухудшить ситуацию и избежать возможной мести агрессора.

ЧТО МОГУТ РОДИТЕЛИ?

- **6. Обратитесь в службу поддержки** (нарушение Пользовательского соглашения всех крупных поставщиков услуг), независимо от того, может ли ваш ребенок определить, кто его преследует, или не может.
- **7. Если необходимо, обратитесь за консультацией.** Возможно, вашему ребенку полезно поговорить с психологом. Иногда дети предпочитают говорить не с родителем, а с кем-то третьим, считая его точку зрения более объективной.
- **8. Если ребенка травят из-за пола, расы, национальности, языка, происхождения, отношения к религии или принадлежности к какой-либо социальной группе, вы можете обратиться в полицию.** В России такие действия, совершенные публично, могут быть квалифицированы по статье о возбуждении ненависти и вражды ([ст. 20.3.1 КоАП РФ](#))*.
- **9. Обратитесь в полицию, если есть угроза физической безопасности.** В России нет отдельного закона, который касается угроз в интернете, однако любая угроза убийством или причинением тяжкого вреда здоровью квалифицируется по [ст. 119 УК РФ](#). В таком случае необходимо подать письменное заявление в полицию и предъявить доказательства факта угроз (см. совет №3). Если обращение в полицию не помогло, стоит обратиться в прокуратуру.
- **10. Примите меры, чтобы предотвратить повторение ситуации.** Если ваш ребенок подвергается травле в социальных сетях, установите настройки конфиденциальности, чтобы заблокировать агрессора и избежать контакта с ним, а также отправьте жалобу в Службу поддержки социальной сети.
- Поощряйте своего ребенка и дальше делиться с вами небольшими сложностями, пока они не переросли в серьезные проблемы.

(Hinduja, Patchin, 2015, перевод Н. Пороховой)

ЕСЛИ РЕБЕНОК СТАЛ СВИДЕТЕЛЕМ КИБЕРБУЛЛИНГА

- 1. **Сообщи в школу.**
- 2. **Собери доказательства.** Скриншоты и пр.
- 3. **Сообщи на сайт/ в приложение/ в игру.**
- 4. **Поговори со взрослым, которому доверяешь.** Обратись ко взрослым, которым ты можешь доверять и на чью помощь рассчитывать, когда ты (или твой друг) испытываете сложности в сетевом общении. Это может быть родитель, учитель, консультант, тренер или друг семьи.
- 5. **Прояви заботу.** Покажи человеку, подвергающемуся кибербуллингу, что он не одинок. Отправь ему ободряющий текст или картинку. Отведи его в сторону в школе и дай знать, что ты на его стороне.
- 6. **Действуйте сообща.** Собери своих друзей и вместе с ними организуй полноценное «позитивное давление». Разместите добрые комментарии на стене или под фотографией, которую опубликовал тот, кто стал жертвой кибербуллинга. Поддерживай других в том, чтобы они помогли сообщить о травле и наносимом вреде. Вместе вы сильнее.
- 7. **Скажи им, чтобы они остановились.** Если ты знаешь человека, который занимается кибербуллингом, скажи ему, чтобы он прекратил это делать. Объясни, что быть троллем не круто. Скажи что-нибудь. Молчание означает, что такое поведение нормально.
- 8. **Не поощряй это.** Если ты видишь, что кто-то травит других в сети, ни в коем случае не поддерживай его. Не пересылай сообщения, не добавляй смайлики и лайки к комментариям, не сплетничай об этом с друзьями и не стой в стороне.
- 9. **Оставайся в безопасности.** Не подвергай себя опасности. Когда эмоции зашкаливают, останови себя и не публикуй того, что может обострить ситуацию. Не зависай на интернет-площадках, где принято жестокое обращение друг с другом. Никогда не угрожай другим физически.
- 10. **Не сдавайся.** Подумай, как остановить кибербуллинг творчески. Можно организовать мозговой штурм с друзьями и использовать все ваши таланты, чтобы сделать что-то действительно выдающееся.
- *Hinduja, Patchin, 2018)*

КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ? НЕТ

- Интернет – это личное пространство? (особенно важно при самоизоляции)?
- ~~Интернет – это личное пространство~~
- НЕТ. Интернет перестал быть анонимной площадкой.
- Все, что опубликовано – может быть использовано против нас
- Все напечатанное будет прочитано неоднократно и не запланированными читателями

ЧТО МОГУТ РОДИТЕЛИ?

Сайт: www.menti.com

Код: **10 27 65 5**

ЧТО МОГУТ РОДИТЕЛИ?

Контроль:

- Программы родительского контроля
- Ограничения доступа к интернету
- ...

Снятие тревоги и неопределенности, понимание, что происходит

Поддержка автономии:

- Обсуждение конкретных ситуаций, развитие осознанности (через вопросы – «для чего ты это делаешь?»)
- Помощь в планировании, целенаправленности поведения
- ...

Развитие ясной позиции пользователя



ЯСНАЯ ПОЗИЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ:

- Понимание, для чего нужно соблюдать правила общения (для всеобщей безопасности, комфорта, предсказуемости)
 - Знание о рисках (безопасность, эмоциональное состояние, репутация и т.п.)
 - Знание правил безопасности
 - технические возможности (настройки, блокировка, обращение в службу поддержки, сохранение свидетельств и пр.)
 - коммуникативные (обращение за помощью, помощь другому)
- Не интернет ради интернета, а интернет ради общения, учебы и пр.

БАЛАНС КОНТРОЛЯ И ПОДДЕРЖКИ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

- Дистанция
- Доверие
- Уважение
- Помощь, поддержка

Иногда требуется больше контроля, иногда – больше близости, иногда – больше свободы

КОММУНИКАЦИИ В СЕМЬЕ

Мессенджеры и социальные сети - часть жизни семьи

- С подростком необходимо поддерживать контакт
- Технологии помогают общению в ситуациях физической удаленности (дом-работа-школа, развод, разный режим дня, вахты, командировки и пр.)
- Если родитель слишком настойчив – доступ от него закрывается.
- **Правила обращения с гаджетами в семье** (не за обедом...)
- **Забота о здоровье.** Особенно в контексте дистанта.
- Родитель – ролевая модель
- Альтернативы интернету. Особенно – в контексте удаленного обучения.

ПРОЕКТ «СТРАНА ТРОЛЛЕЙ ИЛИ НЕТ»

- Психологические консультации для подростков и родителей
- Психологические группы
- Вебинары для широкой аудитории
<https://www.facebook.com/perekrestokplus.cyber>
<https://perekrestok.info/project/cyber/>
- Бесплатно
- Онлайн
- При поддержке Фонда президентских грантов