

## **Профилактический час**

### **«КИБЕРБУЛЛИНГ: что важно знать и как от него защититься?»**

**Ведущий №1.** Здравствуйте, ребята! Мы знаем, что в настоящее время буллинг встречается гораздо чаще, чем кажется. Особенно в подростковой среде. **Чем же опасна школьная травля?** Помимо того, что травля может принимать форму физического насилия, то есть приводить к травмам, она может быть и психологической, эмоциональной. Её следы труднее заметить, но она не менее опасна. Травля уничтожает самооценку человека. У объекта буллинга формируются комплексы.

**Ведущий №2.** Ребёнок начинает верить, что заслужил плохое отношение к себе. Травля мешает учиться, потому что ребёнку не до занятий: ему бы в школе выжить. Травля формирует тревожные расстройства, фобии, депрессии. И ни один человек, который прошёл через неприятие коллектива, никогда этого не забудет. Впоследствии негативное отношение к жизни в классе может перейти вообще на любую общность, а это означает проблемы с коммуникацией во взрослом возрасте.

#### **Ведущий №1: Кто в группе риска?**

На самом деле все. Для травли ищут повод, что-то, чем ребёнок отличается от других (в любую сторону). Это могут быть физические недостатки, проблемы со здоровьем, плохая успеваемость, очки, цвет волос или разрез глаз, отсутствие модной одежды или дорогих гаджетов, даже неполная семья. Часто страдают замкнутые дети, у которых мало друзей, домашние дети, которые не умеют общаться в коллективе, и вообще все, чьё поведение не похоже на поведение обидчика.

Относительно недавно появился ещё и кибербуллинг — это эмоциональное давление, только в интернете, особенно в социальных сетях.

**Ведущий №2.** В настоящий момент кибербуллинг становится настолько распространённым и в то же время очень опасным явлением, что уже третий год подряд 11 ноября VK проводит День борьбы с кибербуллингом, чтобы обратить внимание на то, что насилие в сети и за ее пределами — недопустимо.

Поэтому сегодня мы обращаемся к теме профилактики кибербуллинга и приглашаем вас принять участие в групповой дискуссии.

## **Подведём итоги: Что делать, если ты стал жертвой кибербуллинга:**

**Ведущий №3. 1.** В первую очередь, никогда не обвиняйте в случившемся себя. Для травли не нужен повод, и она полностью на совести хейтеров. Никто не заслуживает буллинга, его ничем нельзя оправдать.

**Ведущий №4. 2.** Во многих социальных сетях есть функция защиты от травли. На тех, кто регулярно пишет хейтерские сообщения, нужно посылать жалобы (репорты). В чатах или форумах можно обратиться за помощью к модераторам.

**Ведущий №3. 3.** Следите за настройками приватности. Выкладывайте в сеть как можно меньше личной информации о себе. Никому не сообщайте свои персональные данные. Не открывайте доступ к своей странице посторонним людям.

**Ведущий №4. 4.** Можно ограничить круг лиц, которые могут писать вам сообщения. Будьте осторожны, если у вас просят провокационные фотографии. Впоследствии их могут использовать против вас.

**Ведущий №3. 5.** Следите за информацией, которую выкладываете в Интернете. Не посылайте сообщения или изображения, которые могут кого-либо обидеть. Если началась травля, не «кормите» тролля. Не угрожайте ему в ответ, не призывайте к справедливости. Помните, что всё, что вы скажете, подадут так, что станет еще хуже. Эффективнее всего работает игнорирование: троллю нужно эмоциональное подтверждение того, что провокация удалась.

**Ведущий №4. 6.** Травля – это всегда стресс. Поэтому психологи советуют отвлекающие методы. Почувствовать себя «здесь и сейчас» помогает, например, легкая физическая нагрузка: прогулка или пробежка. В идеале забудьте дома смартфон.

**Ведущий №3. 7.** Не отрицайте свои эмоции. Буллинг – это травматично. Совершенно нормально чувствовать в ответ гнев, растерянность или обиду. Кстати, мужчины плачут, и это тоже нормально.

**Ведущий №4. 8.** Изолируйте себя от агрессоров. Забаньте всех, не читайте отфильтрованные сообщения. Максимально ограничьте потребление травмирующего контента.

**Ведущий №3. 9.** Посмотрите на троллей с другого ракурса. Эти люди по ту сторону экрана чем-то настолько не удовлетворены, что готовы вымещать обиду на посторонних. Их критика, их комментарии – это никогда не про вас, но всегда – про их собственное душевное состояние.

**Ведущий №4. 10.** Если вы видите, что ваш знакомый стал жертвой буллинга в Интернете – никогда не бойтесь встать на его сторону. Психологически желание «остаться над схваткой» понятно, лезть в чужой конфликт неприятно и страшно. Но вы всегда можете высказать поддержку в личных сообщениях, или же написать слова поддержки у себя на странице. Не оставайтесь в стороне: каждый молчащий пользователь развязывает буллерам руки, а жертва чувствует себя бессильной и одинокой.

**Ведущий №3. 11.** Если вы заметили, что травля носит систематический характер, то нужно сохранить подтверждения фактов о нападении в Интернете (например, в виде скриншота).