

Дети в сети: интернет-зависимость и буллинг

**Абрамова М.А.**, педагог-психолог ГБОУ ОЦПМСС ЦОУО ДОгМ

**Коньгина И.А.**, педагог-психолог ГБОУ ОЦПМСС ЦОУО ДОгМ

*Информация для беседы с родителями.*

В информационном сообществе подростки являются активными пользователями Интернета. С каждым годом увеличивается количество детей младшего школьного и дошкольного возраста, освоивших навыки общения в сети. Современные дети растут в мире, который уже нельзя представить без обилия разнообразных гаджетов. Родителям и взрослым порой непросто уследить за тем, с кем проводит время ребенок в сети, и какой характер носит это общение. Между тем, Интернет не только предоставляет огромное количество возможностей для общения и саморазвития, но и несет такое же количество рисков.

Дети не всегда осознают глубину проблем, с которыми могут столкнуться в сети, не воспринимают советы взрослых о возможных интернет-рисках, поскольку те разговаривают не на их языке — языке киберпространства. Не все так просто в этом виртуальном мире, который уже настолько слился с реальностью, что стал неотъемлемой частью жизни каждого человека. Сделать пребывание ребенка в Интернете более безопасным, научить его грамотно ориентироваться в киберпространстве — важная задача не только для педагогов образовательных организаций (далее — ОО), но и для родителей обучающихся.

---

### **Компьютерная и интернет-зависимость**

Что можно назвать зависимостью человека от Интернета и (или) компьютерных игр? Где та грань, которая отличает повышенную заинтересованность, активное вовлечение в процесс от впадения в зависимость от него?

Одним из основных признаков, определяющих переход человека в «опасную» область взаимоотношений с компьютером, можно назвать такое проявление внимания к виртуальному миру, в результате которого рушатся общественные связи человека, меняется его мировоззрение. Использование

Интернета как источника информации, способа отдохнуть и отвлечься само по себе не несет в себе угрозы. Но когда виртуальный мир становится более привлекательным, чем реальность окружающего мира, это говорит о том, что человек перешел грань, отделяющую увлеченность от зависимости.

В группе риска в первую очередь находятся дети и подростки, переживающие и без того не простой период своей жизни, и не владеющие пока в достаточной мере защитными психическими механизмами, способами саморегуляции и самоконтроля. Более того, сегодня не только подростки, но и дети 5–9 лет (иногда даже моложе) предпочитают реальному общению компьютерную игру и пребывание в социальных сетях. Помочь ребенку не «увязнуть» в виртуальном пространстве в данной ситуации могут только ответственные родители, распознавшие первые негативные признаки и предпринявшие необходимые меры.

Основные признаки, свидетельствующие о появлении интернет-зависимости, можно разделить на:

- **физиологические:** повышенная утомляемость, головные боли, ухудшение зрения, мышечная слабость и общее истощение организма, потеря сна (резкая смена характера сновидений), пренебрежение правилами гигиены, изменение режима питания и распорядка дня в целом;

- **психологические:** снижение интереса ко всему, что не связано с Интернетом, предпочтение его даже тем видам увлечений, которые были раньше, раздражение и агрессия при отвлечении от Интернета, попытки скрыть свою чрезмерную увлеченность, вялость, апатия и депрессия в отсутствии доступа к компьютеру, необычайный эмоциональный подъем, радость и воодушевление при пользовании сетью, эмоциональная неустойчивость в целом.

Невозможно проигнорировать такие явные изменения в жизни ребенка, как смена привычного поведения, ухудшение успеваемости, «уход» в себя, резкое сужение реальных контактов с друзьями, и, наконец, постоянное бесконтрольное пребывание в сети.

Что могут сделать родители, чтобы помочь своему ребенку? Если речь идет о ребенке младшего школьного возраста, когда увлеченность еще не слишком выражена, в первую очередь необходимо установить безопасные временные рамки пользования компьютером, постоянно следить за их соблюдением и ненавязчиво контролировать перечень игр и посещаемых сайтов. Также можно попытаться переключить ребенка на другой, интересный ему вид деятельности. С детьми предподросткового и подросткового возраста главное — не пытаться резко запретить всякое пользование Интернетом и компьютером, сопровождая это чтением нравоучений. Как известно, менее всего такой подход работает с подростками, не признающими в отношении себя насильственных мер.

Старайтесь больше общаться с ребенком, вникайте в суть его проблем, заинтересовывайте его, вовлекайте в решение задач и постановку жизненных целей, пусть даже небольших, но реальных. Попробуйте повысить свою сетевую компетентность до такой степени, чтобы разбираться в проблеме, уметь обсудить ее с ребенком и ответить на его вопросы, потому что умение ориентироваться в широком потоке интернет-информации является основным залогом психологической безопасности человека в виртуальном пространстве. И главное, никогда не забывайте, что именно нарушенные детско-родительские отношения, постоянные конфликты в семье и невнимание родителей могут стать решающими факторами, которые, в конечном счете, сформируют у ребенка желание «спрятаться» от этого мира в более счастливой выдуманной реальности. Воспитывая своего ребенка, не забывайте любить его, уважать, и всегда стараться его понять.

---

### **Буллинг как социальное явление**

Буллинг как социальное явление, в последние годы стал нередок в ОО. Многочисленные исследователи объясняют это обстоятельство прежде всего тем, что школа — это универсальная среда, где ребенок разряжается от многочисленных накопившихся проблем. Здесь между детьми также складываются определенные ролевые взаимоотношения, среди которых существует такой тип взаимоотношений как «лидер-изгой».

Буллинг — это различные формы физических и (или) психических притеснений, переживаемых детьми, со стороны других детей. Для одних детей он проявляется в виде систематических насмешек или обидных прозвищ, отражающих какие-то особенности внешнего вида или личности пострадавших. Для других это порча их личных вещей или откровенное вымогательство. Для третьих — издевательства, оскорбляющие человеческое достоинство, например, публичное избиение слабого, с последующим размещением записи в сети с соответствующими комментариями, или попытка заставить публично просить прощения, стоя на коленях перед унижающим.

По данным, полученным в исследовании «Дети России онлайн», в среднем по РФ 23% детей, которые пользуются Интернетом, являются жертвой буллинга онлайн или офлайн. В России 19% опрошенных детей признались, что были подвергнуты буллингу. Пятая часть российских детей — жертв буллинга подвергается обидам и унижениям каждый день, либо 1–2 раза в неделю. Особенно актуальна эта проблема для детей 11–12 лет: почти треть из них подвергается оскорблениям чаще одного раза в неделю.

Новые коммуникационные технологии предоставляют дополнительные возможности для буллинга, и дети пользуются этим. Если сравнить виртуальность и реальность, то российские дети подвергаются буллингу в Интернете так же часто, как и в реальной жизни. Оскорбления в чатах, на форумах, в блогах и в комментариях к ним, поддельные страницы или видеоролики, на которых над кем-то издеваются или даже избивают уже давно стали привычной частью Рунета — каждый десятый ребенок 9–16 лет становился жертвой кибербуллинга.

В последнее время, для буллинга активно используются социальные сети. Взламывание личных страниц, размещение лживого контента, оскорбления при помощи сообщений, размещение видеороликов с оскорбительными комментариями — это далеко не полный перечень приемов, которыми все чаще пользуются дети в киберпространстве.

Особенно остро переживают кибербуллинг дети 9–10 лет: 52% школьников данного возраста, ставшие жертвой, в первую очередь девочки, указали, что были сильно или очень сильно расстроены.

При этом, школьники, проявляющие агрессию лицом к лицу (в реальности), как правило, не признаются в том, что проявляют агрессию в киберпространстве.

---

### **Рекомендации по предотвращению буллинга**

Предотвратить буллинг или уменьшить его негативные последствия помогут следующие советы:

1. Объясните детям, что при общении в Интернете они должны быть дружелюбными с другими пользователями. Ни в коем случае не стоит писать резкие и оскорбительные слова — читать грубости так же неприятно, как и слышать.

2. Научите правильно реагировать на обидные слова или действия других пользователей. Не стоит общаться с агрессором, и уж тем более пытаться ответить ему тем же. Возможно стоит вообще покинуть данный сетевой ресурс и удалить оттуда свою личную информацию, если не получается решить проблему мирным путем. Лучший способ испортить хулигану (булли) его выходку — отвечать ему полным игнорированием.

3. Обратите внимание на психологические особенности вашего ребенка. Специалисты-психологи выделяют следующие характерные черты, типичные для жертв буллинга:

- пугливость;
- чувствительность;
- замкнутость и застенчивость;
- тревожность, неуверенность в себе;
- склонность к депрессии, к мыслям о негативном сценарии развития событий;

- предпочтительность общения со взрослыми, нежели со сверстниками;
- физическая неразвитость по сравнению с ровесниками (актуально для мальчиков).

4. Если у родителей или педагогов есть информация, что кто-то из друзей или знакомых ребенка подвергается буллингу, следует немедленно сообщить об этом классному руководителю или школьному психологу и руководителю ОО для принятия необходимых мер по защите ребенка.

5. Объясните детям, что личная информация, которую они выкладывают в Интернете (домашний адрес, номер мобильного или домашнего телефона, адрес электронной почты, личные фотографии), может быть использована против них.

6. Подскажите, как найти выход из ситуации — практически на всех форумах и сайтах есть возможность заблокировать обидчика, написать жалобу модератору или администрации сайта, потребовать удаления странички.

7. Поддерживайте доверительные отношения со своим ребенком, чтобы вовремя заметить поступающие в его адрес агрессию или угрозы. Наблюдайте за его настроением во время и после общения с кем-либо в Интернете.

8. Убедитесь, что оскорбления (буллинг) из сети не перешли в реальную жизнь. Если поступающие угрозы являются достаточно серьезными, касаются жизни или здоровья ребенка, а также членов семьи, то вы имеете право на защиту со стороны правоохранительных органов, а действия обидчиков могут попадать под статьи действия уголовного и административного кодексов о правонарушениях.