



Профилактика негативных явлений в сети Интернет

*Мартынова Екатерина Вадимовна
Методист кафедры психологии*

Новосибирск, 2024г.

Типы онлайн-рисков



**Контентные
риски**



Интернет-зависимость



**Коммуникационные
риски**



Технические риски



Потребительские риски

ТИПЫ ОНЛАЙН-РИСКОВ

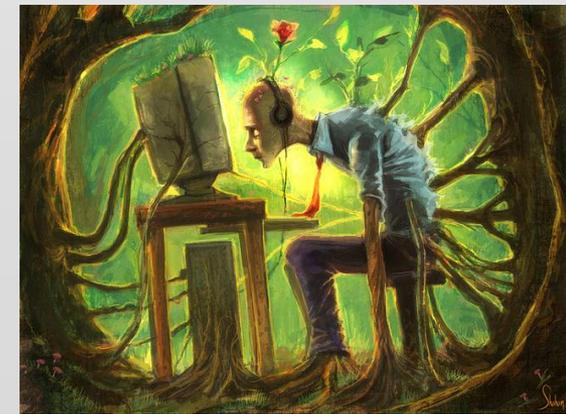


- ✓ **Контентные риски** (материалы (тексты, картинки, аудио, видеофайлы, ссылки на сторонние ресурсы), содержащие насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику, информацию, разжигающую, расовую ненависть, пропаганду анорексии и булимии, суицида, азартных игр, наркотических веществ и т.д.)
- ✓ **Коммуникационные риски** (связаны с межличностными отношениями Интернет-пользователей и включают в себя незаконные контакты (например, груминг), киберпреследования, киберунижения и др. Для подобных целей используются различные чаты, онлайн-мессенджеры (ICQ, Googletalk, Skype и др.), социальные сети, сайты знакомств, форумы, блоги и т.д.)
- ✓ **Электронные риски** (кибердеятельность по отношению к пользователю, которая включает в себя: вирусную атаку, спамминг, взлом страниц, онлайн-мошенничество и т.д.)
- ✓ **Потребительские риски** злоупотребление правами потребителя. Включают в себя: риск приобретения товара низкого качества, различные подделки, контрафактная и фальсифицированная продукция, угроза хищения персональной информации с целью кибер-мошенничества и т.д.

ФАКТОРЫ ОНЛАЙН-РИСКОВ

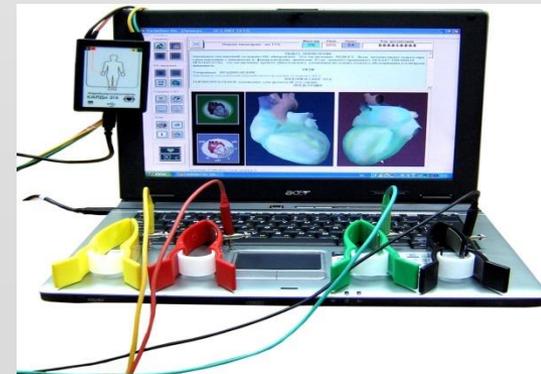


- ✓ **Ранний возраст вступления в ряды интернет-пользователей**
- ✓ **Бесконтрольность пользования**
- ✓ **Длительность и интенсивность пользования**
- ✓ **Виды деятельности в интернете**
- ✓ **Цифровой разрыв**



Угрозы физическому и душевному здоровью

- **Нарушения опорно-двигательного аппарата:**
 - нарушение осанки, сколиоз;
 - поражения лучезапястного сустава (туннельный синдром, артрозы);
- **«Компьютерный зрительный синдром»**
 - «комплекс зрительных и глазных симптомов, проявляющихся при работе с компьютером»;
- **Проблемы, связанные с электромагнитным излучением;**
- Проблемы снижения слуха при увлечении компьютерными играми (у подростков)
- Проблемы провокации эпилептических приступов;
- **Комплексные психологические расстройства**



Комплексные психологические расстройства

Затрагивают все основные сферы личности: эмоциональную, когнитивную, поведенческую, мотивационно-потребностную, коммуникативную.

- **Нарушения эмоциональной сферы** : раздражительность, агрессивность, неконтролируемые вспышки гнева, повышенная тревожность, фобические реакции, повышенная возбудимость, резкие перепады настроения, бессонница, депрессия.
- Снижение уровня притязаний, **падение самооценки**, игнорирование жизненных потребностей
- **Расстройства познавательных процессов** – рассеянность, отвлекаемость, нарушения восприятия, расстройства мышления, нарушения памяти
- **Проблемы в межличностном общении**
- Нарушения идентичности
- **Интернет-зависимость**



ЭЛЕКТРОННЫЕ И ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЕ РИСКИ



- ✓ *Вирусы*
- ✓ *Кража персональных данных*
- ✓ *Интернет-мошенничество*



КОММУНИКАЦИОННЫЕ РИСКИ



- ✓ **Кибербуллинг**
- ✓ **Знакомства в интернете и встречи с интернет-знакомыми**
- ✓ **Сексуальное домогательство**



Связаны с межличностными отношениями интернет-пользователей и включают в себя **незаконные контакты, киберпреследования, киберунижения** и др. Для подобных целей используются чаты, онлайн-мессенджеры, социальные сети, сайты знакомств, форумы, блоги и т.д.

ГРУМИНГ

Общение между взрослыми и ребенком, при котором взрослый пытается установить более близкие отношения для сексуальной эксплуатации ребенка.

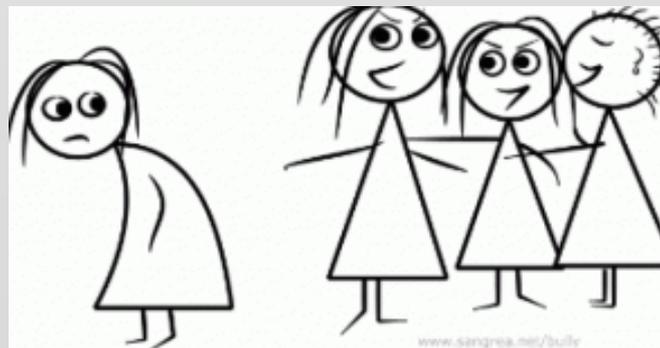


АГРЕССИЯ В ИНТЕРНЕТЕ



Троллинг - вид виртуальной коммуникации с нарушением этики сетевого взаимодействия, выражающийся в виде проявления различных форм провокативного агрессивного, издевательского и оскорбительного поведения.

Кибербуллинг – агрессивное, умышленное действие, совершаемое группой лиц или одним лицом с использованием электронных форм контакта, повторяющееся неоднократно и продолжительное во времени в отношении жертвы, которой трудно защитить себя.



Основные типы кибербуллинга:

Перепалки, или флейминг — обмен короткими эмоциональными репликами между двумя и более людьми, разворачивается обычно в публичных местах Сети.

Нападки, постоянные изнурительные атаки (harassment) — повторяющиеся оскорбительные сообщения, направленные на жертву (например, сотни sms на мобильный телефон, постоянные звонки), с перегрузкой персональных каналов коммуникации.

Клевета (denigration) — распространение оскорбительной и неправдивой информации. Текстовые сообщения, фото, песни, которые часто имеют сексуальный характер.

Самозванство, перевоплощение в определенное лицо (impersonation) — преследователь позиционирует себя как жертву, используя ее пароль доступа к экаунту в социальных сетях, в блоге, почте, системе мгновенных сообщений, либо создает свой экаунт с аналогичным никнеймом и осуществляет от имени жертвы негативную коммуникацию.

Основные типы кибербуллинга:

Надувательство, выманивание конфиденциальной информации и ее распространение (outing & trickery) — получение персональной информации и публикация ее в интернете или передача тем, кому она не предназначалась.

Отчуждение (остракизм, изоляция). Любому человеку присуще желание быть включенным в группу. Исключение же из группы воспринимается как социальная смерть.

Киберпреследование — скрытое выслеживание жертвы с целью организации нападения, избиения, изнасилования и т.д.

Хеппислепинг (Happy Slapping — счастливое хлопанье, радостное избиение) — название происходит от случаев в английском метро, где подростки избивали прохожих, тогда как другие записывали это на камеру мобильного телефона.

Особенности кибербуллинга



Большая скорость
распространения
информации



Жертвы не спешат
делиться фактом нападок



Очень сложно
вычислить обидчика



В зоне риска подростки,
которым важна оценка
окружающих



В личную жизнь могут
вмешиваться и днем
и ночью

Причины кибербуллинга:



1. Кажущаяся анонимность и безнаказанность;
2. Страх самому оказаться жертвой;
3. Объединение людей различных стран и культур;
4. Попытка демонстрировать силу или восполнить ее недостаток в реальной жизни;
5. Жестокое чувство юмора;
6. Месть.

Участники кибербуллинга:

Зачинщики (агрессоры, тираны, буллеры) — они инициируют издевательства, в дальнейшем могут сами не предпринимать активных действий, перекладывая все на «свиту».

Последователи («свита» агрессоров) — присоединяются к издевательствам.

Свидетели (группа молчаливой поддержки, зрители) — наблюдают и подкрепляют травлю эмоциональным одобрением или невмешательством.

Жертва (объект кибербуллинга) — терпит систематические притеснения.

Травля влияет на всех её участников

В то время как буллинг разрушает жертву морально, наблюдатели испытывают чувство вины, тревогу и злость по отношению к администрации и учителям. Зачинщики понимают, что насилие сходит им с рук, и не учатся выстраивать отношения здоровым образом.

Жертва

Если бы только я был грузим,
со мной бы все дружили

Наверное, все против меня

Я ни на что не гожусь

Наблюдатель



Зачинщик

Несправедливо, когда все
против одного

Так мне и надо, я сам виноват

Я никогда не найду друзей

Травля влияет на всех её участников

В то время как буллинг разрушает жертву морально, наблюдатели испытывают чувство вины, тревогу и злость по отношению к администрации и учителям. Зачинщики понимают, что насилие сходит им с рук, и не учатся выстраивать отношения здоровым образом.

Жертва

Я ни при чём!

Пусть разбираются сами

Если я вмешаюсь, будет хуже

Наблюдатель



Зачинщик

Хорошо, что травят его (её),
а не меня

Мы-то ничего плохого не делаем

Лучше не вмешиваться,
а то и меня начнут травить

Травля влияет на всех её участников

В то время как буллинг разрушает жертву морально, наблюдатели испытывают чувство вины, тревогу и злость по отношению к администрации и учителям. Зачинщики понимают, что насилие сходит им с рук, и не учатся выстраивать отношения здоровым образом.

Жертва

Он сам напросился!

Мы не травим, он нам просто не нравится

Мы не всерьёз, это просто игра

Наблюдатель



Зачинщик

Кто сильнее, тот и прав

Это мы так шутим

Он(а) не такой, как мы! А значит, нам можно!

20
22



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ Я – ЖЕРТВА КИБЕРБУЛЛИНГА?

- ❑ Для начала помни, что в случившемся НЕТ твоей вины! Жертвой кибербуллинга может стать любой.
- ❑ НЕ отвечай обидчикам! Игнорируй сообщения и быстро прекращай диалог.
- ❑ Постарайся сохранять спокойствие. Если сильно переживаешь, закрой ноутбук, отложи телефон в сторону. Сделай 5-7 глубоких вдохов и плавных выдохов.
- ❑ Подумай, с кем можно обсудить случившееся.
- ❑ Если обижают в социальных сетях, заблокируй обидчика, выстави настройки приватности.
- ❑ Если обижают в мессенджерах, заблокируй номера обидчиков и пожалуйся администраторам, скрой свой статус запрети беседу с теми, кого нет в твоих Kontakтах.
- ❑ Если травля происходит в чатах, выйди из «токсичного» канала общения, в настройках приватности можно запретить добавлять себя в групповые чаты.
- ❑ Если травля продолжается, собери доказательства, зафиксируй факт угроз и оскорблений в виде скриншотов, аудио и видеозаписей.
- ❑ Обратись за помощью. Поговори со взрослыми, которым доверяешь.
- ❑ Можно ли обратиться в полицию? Да, можно. Но это должны сделать взрослые. За оскорбления и клевету налагаются штрафы и административная ответственность.

ЕСЛИ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ РАЗРЕШИТЬ СИТУАЦИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНО, И ВАМ НУЖНА ПОМОЩЬ – ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТАМ.



20
22

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ОБЩЕНИЯ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ: как защититься от кибербуллинга

ПРАВИЛЬНО:

- ✓ **Защищать свои аккаунты.**
Придумывай надежные пароли для каждой социальной сети. Включай двухфакторную аутентификацию.
- ✓ **Охранять персональную информацию.**
Не размещай в открытом доступе личные данные.
- ✓ **Сомневаться и НЕ доверять незнакомцам.**
НЕ переходи по ссылкам и НЕ скачивай файлы, присланные неизвестными людьми. За их аккаунтами может скрываться кто угодно.
- ✓ **Контролировать круг общения.**
Запрети «посторонним» просматривать и комментировать публикуемый контент, включая фотографии и посты.
- ✓ **Влиять на контент.**
Если в групповом чате кто-то ведет себя агрессивно и оскорбительно, смело жалуйся модераторам на этих пользователей. Если нападают на тебя, воспользуйся возможностями «Черного списка».
- ✓ **Публиковать только те посты и комментарии, за которые потом НЕ будет стыдно или неловко.**
Перед публикацией задай себе вопрос: «Как я буду себя чувствовать, если этот пост увидит важный для меня человек, который мне нравится и мнение которого я уважаю?»

НЕПРАВИЛЬНО

- ✗ Продолжать неприятный диалог, оправдываться, объяснять или доказывать.
- ✗ Оскорблять и проявлять ответную агрессию.
- ✗ Скрывать, что тебя обижают, замыкаться, обвинять себя в происходящем.
- ✗ Соглашаться на условия и требования обидчика в надежде, что он от тебя отстанет.
- ✗ Заниматься «по приколу» или «за компанию» распространением информации, унижающей другого человека.
- ✗ Быть свидетелем насилия и оставаться в стороне.
- ✗ Бросать школу и то, что ты любишь, из-за кибербуллинга.



ТРАВЛИ
NET



ЛИНИЯ ПОМОЩИ «ДЕТИ ОНЛАЙН»

Если Ваш ребенок столкнулся с кибербуллингом, Вы можете обратиться в службу телефонного и онлайн консультирования по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи, где Вам дадут рекомендации и подскажут, куда и в какой форме обратиться по данной проблеме.



ДЕТИ ОНЛАЙН
8-800-250-00-15
ЛИНИЯ ПОМОЩИ



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ КИБЕРБУЛЛИНГА



- ✓ Помогите ребенку найти выход из ситуации – практически на всех форумах и сайтах есть возможность заблокировать обидчика, написать жалобу модератору или администрации сайта, потребовать удаление странички.
- ✓ Поддерживайте доверительные отношения с вашим ребенком, чтобы вовремя заметить, если в его адрес начнет поступать агрессия или угрозы. Наблюдайте за его настроением во время и после общения с кем-либо в интернете.
- ✓ 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 вашей 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.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ КИБЕРБУЛЛИНГА



- ✓ 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.
- ✓ Научите детей правильно реагировать на обидные слова или действия других пользователей. Лучший способ испортить хулигану его выходку – отвечать ему полным игнорированием.
- ✓ Если у вас есть информация, что кто-то из друзей или знакомых вашего ребенка подвергается буллингу или кибербуллингу, то сообщите об этом классному руководителю или школьному психологу – необходимо принять меры по защите ребенка.
- ✓ Объясните детям, что личная информация, которую они выкладывают в интернете может быть использована агрессорами против них.



ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Будьте в курсе, с кем ребенок общается в сети.
 - Объясните ребенку, что нельзя разглашать в интернете информацию личного характера, пересылать виртуальным знакомым свои фотографии или видео.
 - Объясните ребенку опасность встречи с незнакомыми людьми из интернета. На реальную встречу с интернет-другом надо обязательно ходить в сопровождении взрослых.
 - Объясните ребенку, что в интернете тема любви часто представляется в неправильной, вульгарной форме.
- 📄 **Торопитесь стать «другом» в социальных сетях**





ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Участие родителя в организации безопасного интернет-присутствия ребенка
- Информирование родителей и детей о возможных интернет-угрозах
- Повышение ответственности ребенка за собственное поведение в интернет-пространстве

«КАК РЕАГИРОВАТЬ НА КИБЕРБУЛЛИНГ»



1 / 8



Раз кибербуллинг происходит
онлайн, то и последствия —
не реальны

верно

неверно



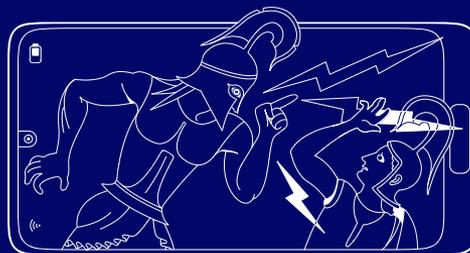
это

МИФ

Исследования показывают:
кибербуллинг приводит к тому,
что у человека снижается самооценка
и желание общаться с другими,
появляется депрессивное состояние
и негативные мысли о себе,
усиливаются страхи, тревожность
и апатия.



2 / 8



Если травят — значит, есть за
что

верно

неверно



это

МИФ

На самом деле причины для травли
не нужны. Обидчикам важен сам
процесс травли — жертвой может стать
любой.



3 / 8



Агрессором может быть
любой человек независимо
от возраста и социального
статуса

верно

неверно



это

правда

Действительно, тем, кто запускает волну травли, может стать каждый — и особенно тот, кто сам был её жертвой или наблюдателем. Часто люди не осознают, что единичный комментарий запускает целую лавину негатива. Поэтому важно останавливать травлю, начиная с самих себя.



4 / 8



В кибербуллинге всегда
участвуют две стороны:
агрессор и жертва

верно

неверно



это

МИФ

На самом деле нет — кибербуллинг влияет на всех участников: не только на жертв и агрессоров, но и на свидетелей. Наблюдатели испытывают тревогу и злость, так как не понимают, как себя вести. Или ощущают чувство вины, ведь им кажется, что они не могут ничего сделать.



5 / 8



Иногда обидные комментарии
— это не травля, а просто
критика. На правду не
обижаются!

верно

неверно



это

МИФ

Никогда не стоит воспринимать неприятные, обидные, болезненные комментарии как здравую критику.

Оскорбления не имеют к ней отношения.



6 / 8



Решить проблему
кибербуллинга можно, если
просто поговорить
с обидчиком

верно

неверно



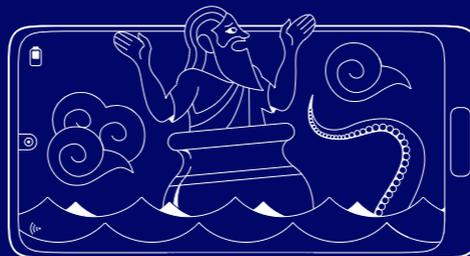
это

МИФ

Увы, нет. Вступать в диалог, пытаться доказать свою точку зрения, оправдываться — не работает. Агрессор лишь получит от вас необходимую ему реакцию и продолжит буллить. Эффективнее сразу заблокировать обидчика.



7/8



Кибербуллинг — личная
проблема, а значит,
справиться с ней можно
только самостоятельно

верно

неверно



это

МИФ

Гораздо эффективнее — попросить помощи. Не стоит переживать ситуацию в одиночестве — обязательно обращайтесь за поддержкой к друзьям, близким или психологу. Так вы быстрее справитесь с проблемой.



8 / 8



Травлю можно победить

верно

неверно



это

правда

Есть конкретные алгоритмы борьбы с травлей. В разделе «что делать?» на нашем сайте мы расскажем, что делать, если вы оказались жертвой, свидетелем или агрессором.

пройти заново ↻



Горячая линия поддержки
по вопросам травли
с 10:00 до 20:00 с понедельника по пятницу

8 800 500 44 14

ДЕТИ ОНЛАЙН
8-800-250-00-15
ЛИНИЯ ПОМОЩИ

#неткибербуллингу ❤️

**каждый третий —
жертва кибербуллинга**

