



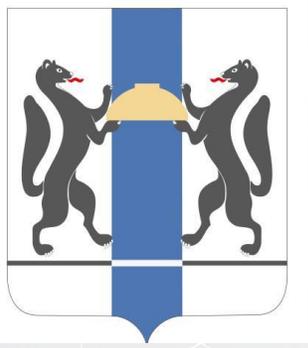
Министерство образования Новосибирской области
Новосибирский институт повышения квалификации и
переподготовки работников образования



*Профилактика негативных явлений в сети
интернет.
Интернет-травля.*

*Мартынова Екатерина Вадимовна
Методист кафедры психологии*

Новосибирск, 2025г.

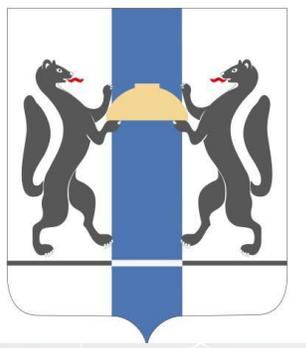


Виды травли

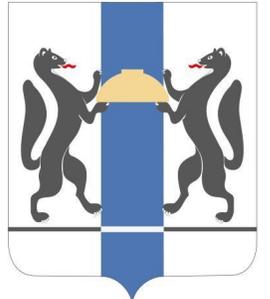
Вербальная

Физическая

Социальная



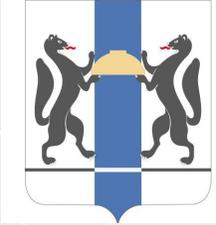
Травля (буллинг/bullying) - становится в последнее время общепринятым для обозначения школьной травли и обозначает травлю, повторяющуюся агрессию по отношению к определенному субъекту, включающую в себя принуждение и запугивание.



ФАКТОРЫ ОНЛАЙН-РИСКОВ

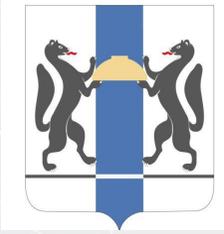


- Ранний возраст вступления в ряды интернет-пользователей
- Бесконтрольность пользования
- Длительность и интенсивность пользования
- Виды деятельности в интернете
- Цифровой разрыв



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, Gogletalk, 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.



Угрозы физическому и душевному здоровью

1. Нарушения опорно-двигательного аппарата:

- нарушение осанки, сколиоз;
- поражения лучезапястного сустава (туннельный синдром, артрозы);

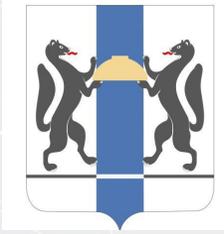
2. «Компьютерный зрительный синдром»:

- «комплекс зрительных и глазных симптомов, проявляющихся при работе с компьютером»;

3. Проблемы снижения слуха при увлечении компьютерными играми (у подростков);

4. Проблемы провокации эпилептических приступов;

5. 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

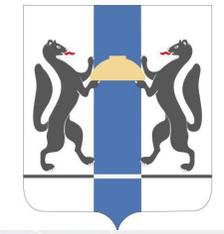


- Вирусы
- Кража персональных данных
- Интернет-мошенничество



КОММУНИКАЦИОННЫЕ РИСКИ

- **Интернет-травля**
- Знакомства в интернете и встречи с интернет-знакомыми
 - Сексуальное домогательство



ОСНОВНЫЕ ОТЛИЧИЯ КОНФЛИКТА ОТ ТРАВЛИ

КОНФЛИКТ

ТРАВЛЯ

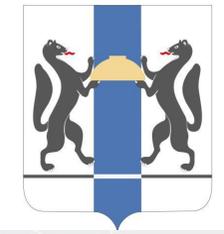
НАЛИЧИЕ ПОВОДА

↓
Существует
«яблоко раздора»
– причина, предмет
конфликта

↓
Нет причины или
предмета, по поводу
которых возможно
было бы договориться
о перемирии

Агрессия направлена
на самого человека
просто потому, что он
не нравится, подвернулся
«под горячую руку»

Любой может стать
объектом для травли



ОСНОВНЫЕ ОТЛИЧИЯ КОНФЛИКТА ОТ ТРАВЛИ

КОНФЛИКТ

ТРАВЛЯ

КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ



Примерно одинаковое:
один-двое против
одного-двух и т.д.



Обычно – группа против
одного человека

СООТНОШЕНИЕ СИЛ



Более-менее равное
Каждый(ая) может
повлиять на ситуацию,
выйти из нее



Силы неравны,
один против всех
В одиночку невозможно
что-либо изменить



ОСНОВНЫЕ ОТЛИЧИЯ КОНФЛИКТА ОТ ТРАВЛИ

КОНФЛИКТ

ТРАВЛЯ

ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОСТЬ,
ДЛИТЕЛЬНОСТЬ, РЕГУЛЯРНОСТЬ



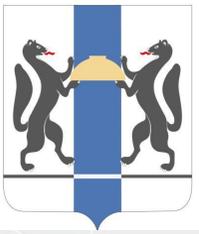
Конфликт возникает спонтанно

Может то затухать,
то разгораться вновь

Обычно длится
недолго. При этом нет
цели специально
унизить кого-либо



Человека преследуют нарочно, систематически и на протяжении долгого времени



ОСНОВНЫЕ ОТЛИЧИЯ КОНФЛИКТА ОТ ТРАВЛИ

КОНФЛИКТ

ТРАВЛЯ

ЭМОЦИИ, ЧУВСТВА

↓
**Обида, раздражение,
гнев и др.**

При этом более-менее
есть ощущение
безопасности и поддержка
окружающих

↓
**Тот, кто подвергается
травле:**

- ⊖ не ощущает себя
в безопасности
- ⊖ может сомневаться
в своей нормальности
и ценности себя
как личности
- ⊖ чувствует себя
одиноким(ой)
и беспомощным(ой)



Типы
интернет-
травли

Интернет-
моббинг

Интернет-
травля



Моббинг (англ. mob – толпа) – это форма психологического насилия в виде массовой травли человека в коллективе.

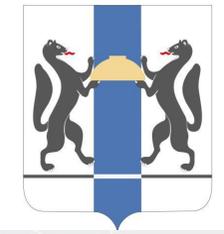
Интернет-моббинг – форма групповой травли через интернет, подвид интернет-травли, включающий тактику слухов, дискредитации и запугивания. Отличается от интернет-травли участием нескольких агрессоров, действующих сообща и целенаправленно, ради достижения конкретного результата. Тех, кто травит, называют мобберами, а тех, кого травят, — «жертвами».



ГРУМИНГ

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





Троллинг

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





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 эккаунту в социальных сетях, в блоге, почте, системе мгновенных сообщений, либо создает свой эккаунт с аналогичным никнеймом и осуществляет от имени жертвы негативную коммуникацию.



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.

Хеппислэпинг (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



Жертвы не спешат
делиться фактом нападок



Очень сложно
вычислить обидчика



Большая скорость
распространения
информации



В зоне риска подростки,
которым важна оценка
окружающих

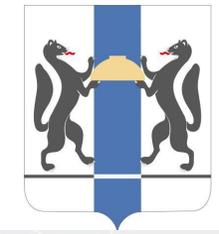


В личную жизнь могут
вмешиваться и днем
и ночью



Причины кибербуллинга

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



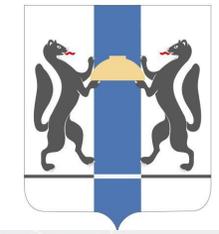
Участники интернет-травли

- **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 травли) — терпит систематические притеснения.



Участники школьного буллинга





Последствия травмы для жертвы и для детского коллектива в целом



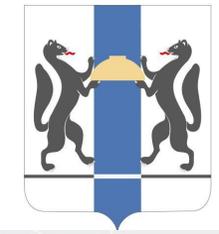
- Аффективные нарушения: снижение настроения, повышение тревожности, формирование страхов, снижение доверия к людям.
- Когнитивные нарушения: неустойчивость внимания и памяти, снижение интеллекта.
- Поведенческие нарушения: агрессивное поведение в других коллективах, уходы из дома, прогулы, протестное поведение, самоповреждения.
- Соматические нарушения: нарушение сна, аппетита, появление болей в животе, головных болей, беспричинное повышение температуры, аллергических реакций.
- Формирование школьной дезадаптации: снижение учебной мотивации, прогулы, снижение успеваемости.
- Формирование суицидального поведения



- Дети агрессоры чаще других детей попадают в криминальные истории, формируют искажённое представление о разрешении конфликтов и социальном взаимодействии.
- Травля – это развращающий опыт для агрессора. В будущем у него меньше шансов на успешную самореализацию и на хорошие отношения в семье, с друзьями и коллегами.



- Дети, непосредственно не участвующие в травле, переживают много негативных эмоций: страха быть на месте жертвы, бессилия, негативного отношения к школе.
- Травля – это очень травматичный опыт для свидетелей, они испытывают мучительный внутренний конфликт, поскольку уже чувствуют, что происходящее – аморально, но еще не имеют сил осознать, что именно не так, и найти выход их ситуации. Кроме того, они боятся, что, заступившись за жертву, сами станут жертвой, поэтому подыгрывают агрессору, стараясь не чувствовать стыд и унижение. Их представление о себе как «хороших людях» сильно страдает.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ИНТЕРНЕТ-ТРАВЛИ



- 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 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 (травля) 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.



- 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 ребенка подвергается травле или интернет-травле, 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.



«КАК РЕАГИРОВАТЬ НА КИБЕРБУЛЛИНГ»





1 / 8



Раз кибербуллинг происходит
онлайн, то и последствия —
не реальны

верно

неверно



это

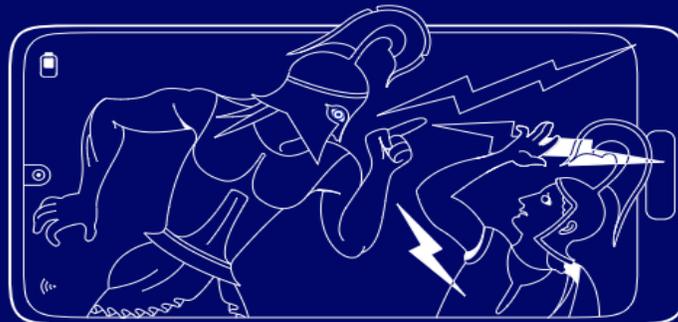
МИФ

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 ↻



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



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

8 800 500 44 14

#неткибербуллингу ❤️

каждый третий —
жертва кибербуллинга





Спасибо за внимание