

Компания МТС совместно с Детским фондом ООН (ЮНИСЕФ) в Беларуси выпустила воркбук для детей и подростков «Как защититься от травли в интернете и самим не стать хейтерами», в котором на конкретных примерах объясняется, что такое кибербуллинг, как его избежать и предотвратить. Более подробно о пособии-тренажёре рассказала руководитель группы по связям с общественностью компании МТС **Мария Позняк.**

В ПОМОЩЬ ДЕТЯМ: ТВОРЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО АНТИБУЛЛИНГУ

ТЕКСТ: ЕКАТЕРИНА СОРОКА

– Мария, как возникла идея создать воркбук по антибуллингу для детей и подростков?

– С темой безопасности детей в интернете компания МТС работает уже много лет. Во время проведения интерактивной выставки «Вселенная интернета» мы опросили более 12 000 детей из разных регионов Беларуси и выяснили, что более 30 % из них сталкивались с разного рода агрессией в интернете. Мы увидели в этом проблему и приняли решение заниматься темой кибербуллинга. В 2021 году МТС и ЮНИСЕФ выпустили обучающие видеоролики по теме кибербуллинга для детей и взрослых, а также тесты-тренажёры на основе реальных историй ребят, столкнувшихся с этой проблемой. Проект развивается, и в этом году мы создали уникальное пособие-тренажёр для современных подростков, основная цель которого – подробно и в доступной форме рассказать о кибербуллинге и о том, как его предотвратить.

– И поэтому выбрали формат воркбука?

– Да. Мы стремились разработать полезное, но в то же время яркое и запоминающееся пособие. Сделали акцент на подборе практического материала о кибербуллинге, сконцентрировавшись на эффективных техниках самопомощи при стрессе, напряжении и творческих заданиях, позволяющих отвлечься от негативных эмоций. Получился своеобразный личный дневник подростка, который всегда под рукой.

ТЕХНИКА ГЛУБОКОГО ДЫХАНИЯ

Если чувствуешь, что тебе сложно контролировать свои эмоции, попробуй сделать дыхательную гимнастику.

1. Сделай глубокий вдох (не менее 2 секунд). Для отсчёта времени можно мысленно произносить: «Одна тысяча, две тысячи...», – это как раз и займёт ориентировочно 2 секунды.
2. Задержи дыхание на 1–2 секунды, сделай паузу.
3. Выдыхай медленно и плавно в течение 3 секунд.
4. Снова сделай глубокий вдох без паузы. Повторяй 2–3 цикла.

– В чём его главные особенности?

– Воркбук разработан при участии опытных психологов. В нём собраны полезные материалы проекта #ИнтернетБезБуллинга, которые чередуются с творческими и практическими упражнениями. На конкретных примерах, а также с помощью наводящих вопросов и заданий дети и подростки узнают, как можно избежать травли в интернете, кто участвует в ней – жертва, агрессор, наблюдатели (свидетели), как справляться с нападками и т. д.

Кибербуллинг – это не просто обидные комментарии в интернете, а систематическая травля, которая может принимать разные формы: троллинг, диссинг, аутинг, кетфишинг и др. Вариантов, к сожалению, много. О них нужно знать и детям, и взрослым.

– У воркбука необычный дизайн.

– Визуальная часть также играет важную роль. Яркие и запоминающиеся скетч-иллюстрации создала художница Наталья Гребёнкина. Они гармонично дополняют текст и помогают лучше прочувствовать состояние человека или ситуации, описанные в воркбуке. Например, ребёнку при онлайн-общении кажется, что он переписывается с ровесником, но за фотографией может прятаться

взрослый – злоумышленник. Это наглядно передано на соответствующей картинке. Кроме того, некоторые иллюстрации являются частью практических заданий: так, ребята могут раскрасить мандалу-антистресс или потренироваться писать этичные комментарии в соцсетях.

– При обсуждении темы травли чаще говорят о жертве. Что можно сказать о других участниках буллинга?

– Кроме жертвы, в травле участвуют ещё несколько человек: хейтеры и свидетели (наблюдатели). Агрессивное поведение первых может быть вызвано внешними или внутренними причинами, из-за которых ребёнок пытается привлечь к себе внимание, самоутвердиться, выплеснуть свою боль или злость. Хейтер нуждается в помощи и поддержке не меньше, чем жертва.

Свидетелям травли непросто сделать выбор: вроде бы хочется помочь, но в то же время страшно самому оказаться на месте жертвы. Ребёнок боится, что его будут считать ябедой, если он расскажет о происходящем взрослым.

В воркбуке мы объясняем, как действовать каждой из сторон, чтобы решить ситуацию мирным путём.

– Целевая аудитория воркбука – дети и подростки. А будет ли он полезен для родителей?

– К сожалению, многие не воспринимают кибербуллинг как что-то серьёзное. Может казаться, что это одно из проявлений переходного возраста. Но у травли могут быть тяжёлые психические и физические последствия. Родителям будет полезно изучить пособие, чтобы узнать больше о кибербуллинге и его проявлениях. Это позволит вовремя обнаружить проблему и найти решение, как действовать дальше.

Кроме того, техники по работе с эмоциями, снятию напряжения полезны и взрослым. Можно выполнять их с детьми. Это даст шанс наладить контакт и вместе справиться с неприятной ситуацией.

– Педагоги и школьные психологи могут воспользоваться воркбуком?

– Вполне. Понимая особенности проявления кибербуллинга, можно замечать изменения в привычном поведении ребёнка. Например, стоит насторожиться, когда общительный подросток стал более скрытным и замкнутым, остро реагирует на сообщения – огорчается или откладывает телефон. Если травля происходит в классе, учитель и психолог могут оперативно подключиться к её решению. Также на классных часах и занятиях можно разбирать различные техники и подсказки из воркбука – достаточно скачать и распечатать.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

- Сядь удобно: руки свободно положи на колени, плечи и голову опусти, глаза закрой. Мысленно представь, что на твоё лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на веки. Почувствуй её. Не открывая глаз, попробуй прогнать назойливое насекомое.
- Встань, закрой глаза, подними руки, сделай глубокий вдох. Представь, что ты – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Задержись в такой позе на 30–40 секунд, напрягая все мышцы тела. Затем представь, что в твоём воображаемом шаре появилось небольшое отверстие. Начни медленно как будто бы выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомни эти ощущения. Повтори упражнения 2–3 раза.

– Как сделать работу с воркбуком максимально эффективной?

– Выполнять задания, изучать тему за темой. Также рекомендую переходить по размещённым QR-кодам, чтобы посмотреть тематические видеоролики для детей и взрослых.

– На Ваш взгляд, почему важно не замалчивать проблему кибербуллинга?

– Столкнуться с ним может каждый, независимо от успехов в учёбе, общения со сверстниками, черт характера. Жертвой, хейтером или свидетелем травли может стать любой, кто пользуется гаджетами.

Проблема кибербуллинга действительно актуальна, но важно понимать, что существуют способы её решения. В воркбуке мы также предоставляем номер телефона горячей линии для подростков, попавших в кризисную ситуацию, и ссылку на онлайн-чат, в котором консультируют психологи.

Скачать воркбук можно на официальном сайте компании МТС.

Если вы столкнулись с травлей в интернете, за помощью можно обратиться на круглосуточную бесплатную телефонную линию для детей и подростков, попавших в кризисную ситуацию, – 8-801-100-16-11 или написав в онлайн-чат психологу на kids.pomogut.by.

Больше информации о кибербуллинге можно найти в обучающих видеороликах и тестах-тренажёрах на сайте проекта #ИнтернетБезБуллинга.

