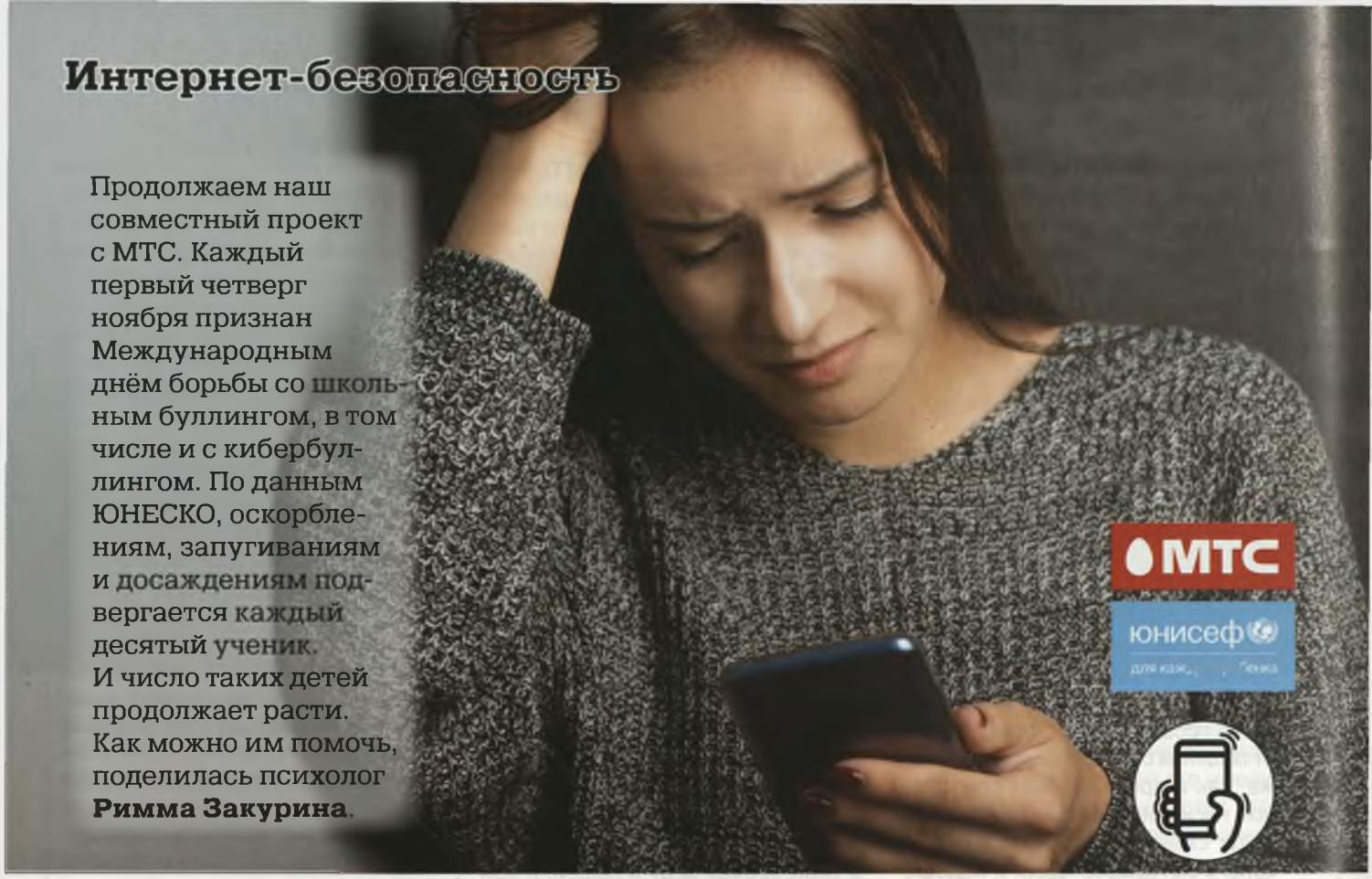


Продолжаем наш совместный проект с МТС. Каждый первый четверг ноября признан Международным днём борьбы со школьным буллингом, в том числе и с кибербуллингом. По данным ЮНЕСКО, оскорблениям, запугиваниям и досаждениям подвергается каждый десятый ученик. И число таких детей продолжает расти. Как можно им помочь, поделилась психолог **Римма Закурина**.

КИБЕРБУЛЛИНГ: РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

ТЕКСТ: ЕКАТЕРИНА СОРОКА

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Как правило, дети, которые подвергаются буллингу на просторах интернета, часто испытывают злость, подавленность и повышенную тревожность, панические атаки. Ребёнок становится более раздражительным, настороженным и замкнутым, перестаёт пользоваться гаджетами или, наоборот, не расстаётся с ними, неохотно идёт на контакт. Нередко пропадает желание ходить в школу, снижается успеваемость и уверенность в себе. В общении со сверстниками или близкими ребёнок использует ложь, хотя раньше за ним этого не наблюдалось. Преподаватель может заметить, что учащийся резко перестал следить за собой или, напротив, сильнее, чем раньше, уделяет внимание своему внешнему виду, поступкам, произнесённым словам.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Дети редко рассказывают взрослым, что с ними происходит в интернете. Контроль за перепиской – это нарушение личных границ, даже если родители проверяют страницы из лучших побуждений. Да и часто вместо того, чтобы выслушать ребёнка, мама с папой принимают, как им кажется, единственно верное решение – отключить Wi-Fi, спрятать модем, заставить тинейджера как можно больше времени проводить дома. Нежелание разбираться в ситуации приводит к неприятным последствиям, потому что подросток начинает замалчивать происходящее с ним. Помочь ему становится труднее. Как этого можно избежать?

- Чаще разговаривать с ребёнком, обсуждать разные проблемы. Если в семье налажены доброжелательные, доверительные отношения, узнать, что он подвергается кибербуллингу, не составит труда. Ребёнок сам придёт к вам за помощью.
- Объяснить, как можно защитить себя в интернете от общения с нежелательными пользователями: какие есть для этого инструменты в «Инстаграме», «Твиттере», «ВКонтакте» и других соцсетях, как пожаловаться на неприемлемый контент администраторам сайтов и форумов, что можно публиковать, а что нет. Научить

нести ответственность за размещаемую информацию.

- Обучить навыкам эффективной коммуникации, научить не бояться отстаивать своё мнение и делиться переживаниями.
- Выступать посредником в решении конфликта, обязательно поддерживая своего ребёнка, известить учителя при необходимости.
- Обратиться к специалисту, чтобы ребёнок смог пережить случившееся как можно безболезненнее. Психолог поможет справиться с подавленностью, замкнутостью и другими изменениями в поведении и разберётся, почему подростка обижают в интернете. Как правило, терапия включает в себя несколько этапов (по 3–4 сеанса каждый):

1. Нейтрализация негативного эмоционального состояния. Напряжение помогают снизить упражнения для расслабления, работа с метафорическими ассоциативными картами, техника «Пустой стул»: позволяет посмотреть на ситуацию под другим углом, избавиться от негативных эмоций (страха или вины). Также применяется мандалотерапия – разновидность арт-терапии, для которой характерно создание циркулярных круглых изображений. Даёт возможность выявить комплексы, избавиться от чувства вины, страха.

2. Поиск ресурсов. Помогает находить силы, чтобы справляться с негативными ситуациями. На этом этапе часто используют упражнение «Дерево жизни», опять-таки метафорические карты. В изображениях ребёнок, как и взрослый, может увидеть то, что его беспокоит на подсознательном уровне.

3. Работа с самооценкой. После стычки в интернете уверенность в себе падает. Поднять её можно с помощью метода «Четыре квадрата», упражнений «Мои плюсы и минусы», «Я человек – я хороший».

4. Повышение уверенности в себе. Здесь эффективны техники на снятие эмоционального и мышечного напряжения, но прорабатывать их надо со специалистом. Хороша сказкотерапия с куклами, упражнения «Театр одного актёра», «Три портрета».

5. Разбор ситуации, принятие решения. Подробно обсуждается проблема, подросток должен прийти к выводу, как разобраться с конфликтом.

ТРЕНИНГ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Данные упражнения можно выполнять самостоятельно, но более эффективны они всё же при работе с психологом.

Пустой стул

Перед подростком ставится стул, на который он должен посадить воображаемого собеседника – того, с кем есть какой-либо конфликт. Затем с помощью психолога организуется «диалог», в ходе которого роль недруга отводится самому пострадавшему: он пересаживается на пустой стул и отвечает от имени обидчика.

Дерево жизни

Помогает обрести душевное равновесие, спокойствие. Упражнение можно проделать и с реальным деревом в тёплую погоду.

Сядьте поудобнее, закройте глаза. Дышите медленно. Представьте любое дерево. Попробуйте детализировать: какая у него крона, ветки, какие плоды на нём спеют. Походите вокруг дерева, прижмите руки к коре, почувствуйте его жизненную силу. Можете обнять или опереться. Вообразите, как его мощь передаётся вам, появляется уверенность в том, что всего можно достичь и со всем справиться.

Четыре квадрата

Показывает, что любое качество воспринимается в зависимости от контекста и собеседника. Достоинства найдутся и в недостатках, а отрицательные черты – продолжение положительных. И наоборот. Можно написать о человеке, с которым сейчас сложные отношения.

Возьмите лист, поделите его на 4 квадрата и пронумеруйте: верхние строки – 1 и 2, нижние – 3 и 4. В первом запишите не менее пяти своих лучших качеств, а в третьем – пять своих наихудших. Во втором квадрате продублируйте недостатки из 3 квадрата, переформулировав их в позитивные. Например, «грубый – прямолинейный». А в четвёртом, наоборот, сделайте положительные отрицательными.

Три портрета

Нацелена на разбор характера. Чего человеку не хватает, что он хотел бы искоренить, что для него – успешная и уверенная в себе личность.

Возьмите три листочка, на каждом изобразите портрет человека. На первом – уверенного, на втором – самоуверенного, на третьем – неуверенного. Опишите, какими качествами обладает каждый из них, как действует в разных ситуациях, какие жизненные цели в приоритете.

СОВЕТЫ УЧИТЕЛЯМ

Важно своевременно выявить пострадавшего в коллективе. Учителю проще справиться с этой задачей, поскольку, в отличие от родителей, он может наблюдать за взаимодействием детей друг с другом, оценивать сложившуюся обстановку в классе.

1. Нужно аккуратно побеседовать с учеником, расспросить его об инциденте, привлечь родителей и администрацию школы.
2. Ни в коем случае не распространять информацию среди других учащихся и коллег, поскольку это может ещё больше травмировать подростка.
3. Устроить обсуждение проблемы на информационном часу без упоминания конкретных действий и лиц. Например, с помощью упражнения «Уютные пары»: ребята садятся за парты по двое, выбрав, с кем им комфортнее всего, и рассуждают над каким-нибудь острым вопросом, а потом делятся своими выводами.
4. Прорабатывать с учащимися умение отстаивать своё мнение, учить его высказывать.
5. Объяснить, какими последствиями чревато распространение чужого контента, оскорблений и другой порочащей честь и достоинство людей информации.

Получить консультацию по вопросам кибербуллинга можно, позвонив на круглосуточную детскую горячую линию **8-801-100-16-11** или написав в онлайн-чат психологу на **kids.pomogut.by.** Также эта тема отражена в обучающих видеороликах и тестах-тренажёрах, размещённых на сайте проекта **#ИнтернетБезБуллинга – www.mts.by/unicef.**