

#ИнтернетБезБуллинга

Методическое пособие для проведения классных часов по профилактике кибербуллинга



СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|------------|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| Почему тема кибербуллинга требует внимания..... | 6 |
| Проект #ИнтернетБезБуллинга | 17 |
| СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КЛАССНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ V–VI КЛАССОВ..... | 21 |
| Классный час 1. Что такое кибербуллинг..... | 23 |
| Классный час 2. Кто такой свидетель кибербуллинга..... | 37 |
| Классный час 3. Как не стать агрессором или жертвой кибербуллинга..... | 48 |
| СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КЛАССНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ VII–VIII КЛАССОВ | 61 |
| Классный час 1. Кибербуллинг не шутка и не конфликт..... | 63 |
| Классный час 2. Наши эмоции и общение в интернете..... | 78 |
| Классный час 3. Кибербуллинг и цифровая безопасность: ответственность, последствия и алгоритмы защиты..... | 87 |
| ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И РЕСУРСЫ..... | 98 |
| Ссылки на видео, статьи и другие материалы..... | 98 |
| Контактная информация для получения экстренной психологической помощи | 98 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 99 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 100 |
| ГЛОССАРИЙ | 104 |





ВВЕДЕНИЕ

Уважаемые коллеги! Перед вами методическое пособие, разработанное для классных руководителей V–VIII классов и направленное на профилактику кибербуллинга. В эпоху стремительного цифрового развития особенно важно обучать учащихся основам безопасного поведения в интернете, развивать их способность распознавать киберугрозы и противостоять проявлениям насилия в онлайн-пространстве — как в отношении себя, так и в отношении своих сверстников.



Пособие содержит **шесть последовательных классных часов**, по три для каждой возрастной группы (V–VI и VII–VIII классы). Предложенные материалы помогут вам обсудить с учащимися непростые, но крайне важные темы, связанные с кибербуллингом.

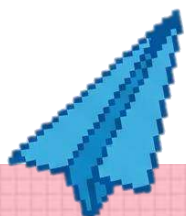
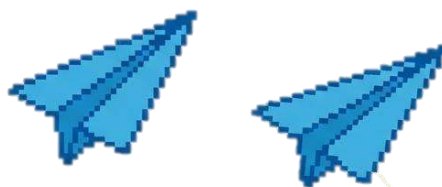


Статистика свидетельствует:

каждый пятый подросток сталкивался с проявлениями онлайн-насилия. Подобные ситуации не только подрывают самооценку, но и негативно отражаются на отношениях со сверстниками, эмоциональном состоянии и даже физическом здоровье детей [7].

В пособии используются материалы кампании **«За безопасное детство»**, которая реализуется с 2019 года совместно СООО «Мобильные ТелеСистемы» (МТС) и Детским фондом ООН (ЮНИСЕФ) [1]. Инициатива направлена на повышение осведомленности детей, родителей и педагогов о безопасном поведении в интернете и создании условий для защиты подрастающего поколения от кибербуллинга и других угроз цифрового пространства.

Также при составлении настоящего методического пособия использованы обучающие и дидактические материалы, разработанные в рамках экспериментального проекта «Апробация модели создания дружественной и поддерживающей среды в учреждениях общего среднего образования». Проект реализовывался с 2020 по 2025 годы Институтом психологии БГПУ имени Максима Танка при общей координации Министерства образования Республики Беларусь и при поддержке Представительства Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Республике Беларусь.



Ссылки на материалы указаны в разделе «Дополнительные материалы и ресурсы».

Методическое пособие предлагает практические задания, вопросы для обсуждения и рефлексии, а также ролевые игры, которые помогут сделать учебный процесс более увлекательным и полезным. Также вы узнаете, как адаптировать материал под потребности конкретной возрастной группы и организовать обсуждение и вовлечение обучающихся в диалог, ознакомитесь с рекомендациями по оценке и фиксации результатов работы с классом.



Для удобства восприятия ключевых понятий и терминов в конце пособия представлен **гlossарий**, который поможет быстро ориентироваться в используемой терминологии.

Используя это пособие, вы сможете не только передать важные знания обучающимся, но и создать в классе атмосферу доверия и поддержки, необходимую для формирования безопасной образовательной среды.

Методическое пособие может быть рекомендовано к использованию в учреждениях общего среднего образования.



ПОЧЕМУ ТЕМА КИБЕРБУЛЛИНГА ТРЕБУЕТ ВНИМАНИЯ

Что такое кибербуллинг

Согласно Д. Ольвеусу, **буллинг** (травля) представляет собой целенаправленное и многократное проявление агрессии, где один субъект обладает превосходством над другим в социальном статусе или физической силе [18]. В виртуальном пространстве, охватывающем интернет и мобильные устройства, также могут происходить агрессивные действия.



Кибербуллинг, или интернет-травля, кибертравля, — это злонамеренная атака на человека (или группу людей), совершаемая с помощью цифровых инструментов. Он может принимать разные формы: от оскорблений в социальных сетях до запугивания в мессенджерах и видеохостингах.



Такие платформы, как «ВКонтакте», Facebook, Instagram, Viber, Telegram, WhatsApp, YouTube, TikTok, и многочисленные игровые сервисы могут стать ареной для унижения, преследования и нанесения вреда другим пользователям [4].



Важными характеристиками кибербуллинга выступают **повторяемость**, а также **дисбаланс сил**, при котором жертва не может себя защитить [19].



Хотя кибербуллинг не оставляет видимых физических ран, как это бывает при традиционном буллинге, он представляет собой серьезную опасность по ряду причин. В то время как школьный буллинг ограничен рамками учебного заведения, виртуальная травля может происходить в любое время и в любом месте. Скрытность кибербуллинга от взрослых еще больше усугубляет ситуацию, превращая его в постоянную угрозу для детей и подростков [12]. Кроме того, агрессия в интернете часто менее контролируема, а сам факт анонимности усиливает агрессивное поведение. Люди, не видя реальных последствий своих действий, легко прибегают к оскорблениям и угрозам. Виртуальная среда часто воспринимается как «игровая», что усиливает чувство свободы и позволяет пользователям игнорировать нормы общения, используя агрессию [9].

Роли в интернет-травле такие же, как и в школьном буллинге: агрессор (булли), жертва и свидетели, или наблюдатели (причем в виртуальном пространстве дети могут быть поочередно жертвой и агрессором) [8]. Свидетели кибербуллинга не только пассивно наблюдают за происходящим, но и могут оказывать значительное влияние на его развитие. Важно понимать, что многие из них колеблются между поддержкой жертвы и молчаливым согласием с агрессором. Также следует помнить, что у многих свидетелей присутствует страх самим оказаться в роли жертвы.

Исследования показывают, что увеличение числа свидетелей часто снижает вероятность того, что кто-то из них вмешается в ситуацию, так как возникает **эффект распределенной ответственности** [17; 21]. Кроме того, отмечается снижение эмпатии у тех, кто регулярно сталкивается с кибербуллингом, что может приводить к меньшей отзывчивости и готовности оказать помощь жертве [11]. Среди пятиклассников кибербуллинг считают нормой 8,7 % учащихся, в девятых классах эта доля возрастает до 37,5 % [10]. Есть также данные о том, что наблюдатели вмешиваются в ситуацию интернет-травли в пределах 50 % случаев [20].



Д. Хатзаку (D. Chatzakou) с коллегами приводят несколько иную, более расширенную классификацию участников травли в виртуальной среде:



1. **Троль-буллер** (или хулиган) — активный пользователь, систематически публикующий негативные посты с намерением причинить вред.



2. **Агрессор** (хейтер) — пользователь, совершающий единичный акт агрессии в виде оскорбительного поста.



3. **Спамер** (от спам¹) — пользователь, распространяющий рекламу или подозрительный контент для кражи личной информации.



4. **Пассивные пользователи** — не участвуют в троллинге и не преследуют указанные выше цели [16].

Девочки чаще вовлекаются в кибербуллинг эпизодически, в то время как мальчики чаще выступают агрессорами на постоянной основе. Также девочки чаще являются свидетелями интернет-травли, что может быть связано с их более развитыми социально-эмоциональными навыками [10].

¹ Спам — нежелательные сообщения, которые рассылаются массово без согласия получателей.

Виды кибербуллинга

Приведенный ниже список можно непрерывно дополнять, поскольку с развитием технологий возникают новые виды кибербуллинга. Ниже перечислены основные из них:



1. Визуальный (включает сексуальный кибербуллинг, или порноместь) — использование личных фотографий жертвы для причинения ущерба. Это может включать публикацию изображений без согласия изображенного человека, их редактирование с целью унижения или шантажа.



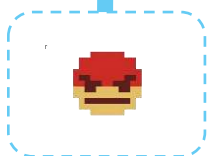
2. Шантаж — угрозы раскрытия личной информации или фотографий с целью получения денег или выполнения других требований. Девушки чаще сталкиваются с угрозами на основе фотографий, юноши — с вымогательством денег.



3. Киберрозыгрыши — могут начинаться как «шутка», но приводят к слезам, тревоге и даже суицидальным мыслям у подростков.



4. Кибермоббинг — групповая травля в соцсетях, когда множество пользователей одновременно нападают на одного человека.



5. Буллинг на игровых платформах — агрессия в онлайн-играх с использованием голосового или текстового чата.



6. Мемы — создание и распространение оскорбительных изображений, направленных на унижение конкретного человека [13].

Также распространены такие виды кибербуллинга:

- **Киберсплетни** (cyber gossip) — распространение слухов и ложной информации о человеке через цифровые каналы, включая мессенджеры, социальные сети и форумы.

- **Интернет-преследование** (киберсталкинг, cyberstalking) — регулярное и навязчивое слежение за человеком в онлайн-пространстве, включая отправку сообщений, слежку за активностью и угрозы.

- **Фальшивое представление** (имперсонация, impersonation) — создание аккаунтов или профилей от имени жертвы с целью обмана, дискредитации или получения выгоды.

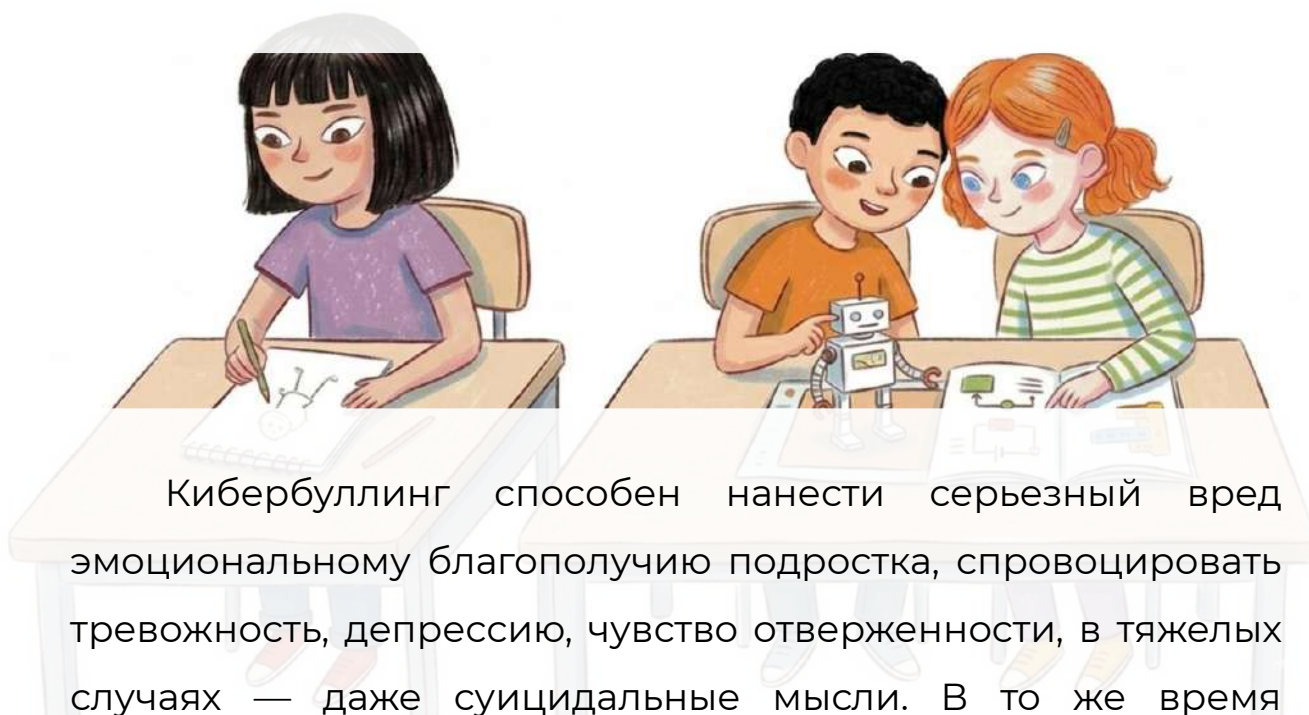
- **Социальная изоляция** (social exclusion) — преднамеренное исключение человека из онлайн-групп, чатов или цифровых сообществ, что может повлечь за собой ощущение одиночества и отвержения.

- **Провокации в Сети** (троллинг, trolling) — умышленные действия в цифровой среде, направленные на разжигание конфликтов и получение реакции, чаще всего негативной.

- **Обман доверия** (кетфишинг, catfishing) — создание поддельных онлайн-личностей с целью втереться в доверие к жертве, часто для манипуляций или извлечения выгоды.

Почему важна профилактика кибербуллинга?

Тема кибербуллинга особенно актуальна для обучающихся V–VIII классов, поскольку этот возрастной период сопровождается значительными изменениями в эмоциональной и социальной сфере. Именно в эти годы дети начинают активно пользоваться интернетом и социальными сетями, что делает их особенно уязвимыми к цифровой агрессии. Виртуальные контакты начинают играть все более важную роль в формировании самооценки и чувства социальной принадлежности.



Кибербуллинг способен нанести серьезный вред эмоциональному благополучию подростка, спровоцировать тревожность, депрессию, чувство отверженности, в тяжелых случаях — даже суицидальные мысли. В то же время обучающиеся младшего подросткового возраста еще не обладают в полной мере необходимыми эмоциональными и социальными навыками для самостоятельного противостояния травле. Поэтому крайне важно обучать их правильной реакции на кибербуллинг, формировать навыки цифровой самозащиты и развивать эмпатию.

Не менее важно осознавать, что последствия травли касаются не только жертв, но и самих агрессоров. Исследования показывают, что участие в буллинге в школьном возрасте может быть признаком будущего **делинквентного поведения**, злоупотребления психоактивными веществами и трудностей в социальной адаптации. Агрессоры чаще сталкиваются с академическими неудачами, проблемами в трудоустройстве и межличностных отношениях [3].



Таким образом, профилактика кибербуллинга должна быть комплексной и направленной на всех участников онлайн-среды. При этом необходимо учитывать, что подростки по-разному воспринимают агрессию и по-разному на нее реагируют.

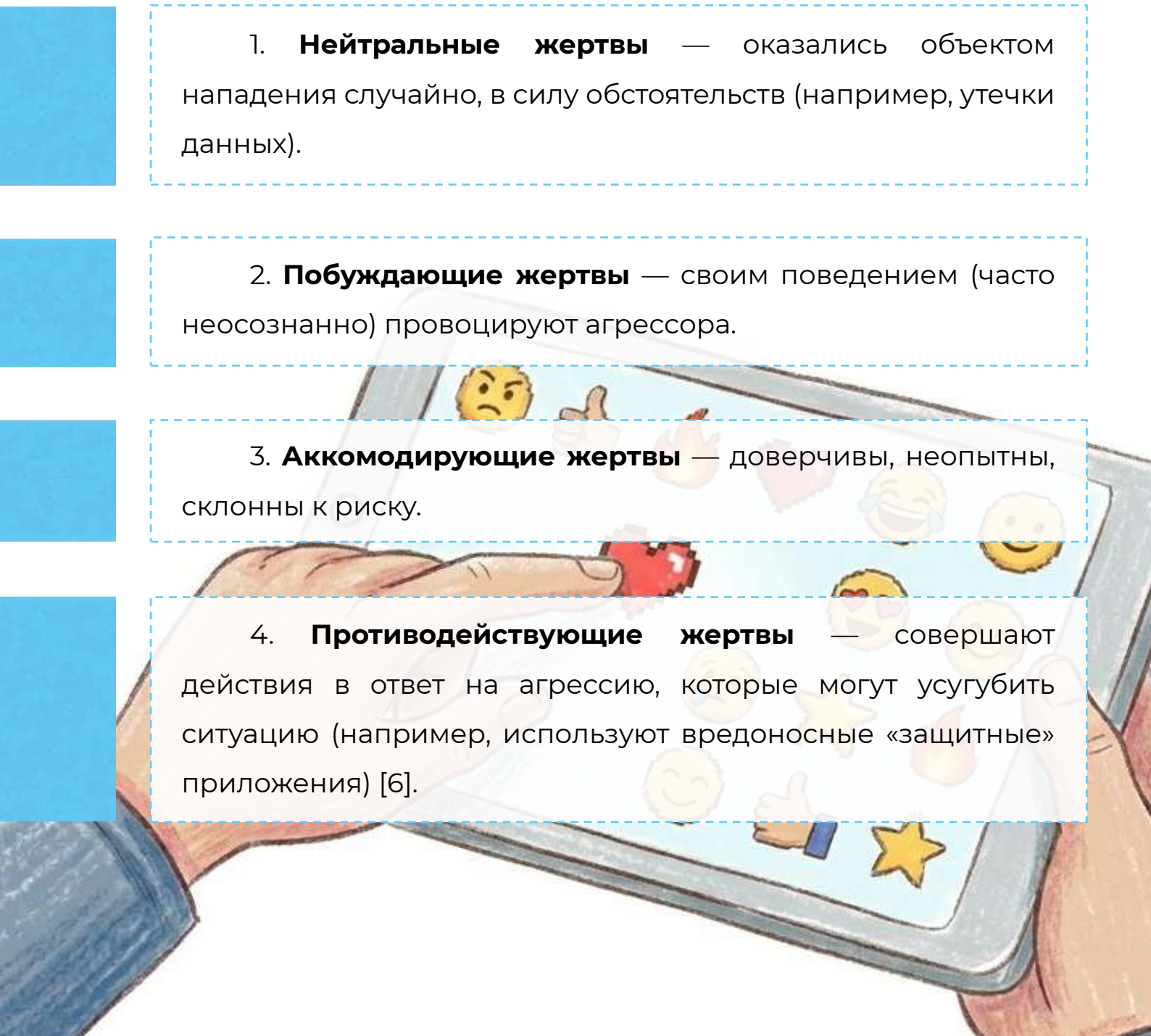
Для лучшего понимания этой разницы Д.В. Жмуров предлагает **типологию кибержертв**, в которой выделяются четыре ключевых типа:

1. **Нейтральные жертвы** — оказались объектом нападения случайно, в силу обстоятельств (например, утечки данных).

2. **Побуждающие жертвы** — своим поведением (часто неосознанно) провоцируют агрессора.

3. **Аккомодирующие жертвы** — доверчивы, неопытны, склонны к риску.

4. **Противодействующие жертвы** — совершают действия в ответ на агрессию, которые могут усугубить ситуацию (например, используют вредоносные «защитные» приложения) [6].





Дети, ставшие жертвами кибертравли, нередко сталкиваются с тревожностью, депрессивными состояниями и потерей уверенности в себе [14]. Это особенно выражено у тех, для кого границы между онлайн- и офлайн-жизнью нечетки [15].

Многие начинают избегать общения, что ведет к социальной изоляции и ослаблению коммуникативных навыков. Эмоциональное напряжение также негативно влияет на концентрацию и школьную успеваемость.

В рамках эксперимента, проведенного Московским государственным университетом совместно с «Лабораторией знаний» и описанного в 2020 году в статье «Агрессия в иммерсивной виртуальной среде: поведенческие стратегии подростков и эффект свидетеля», подростки в возрасте 14–18 лет с помощью VR-технологий² были погружены в ситуации кибербуллинга.

Результаты показали, что 58 % участников занимали позицию пассивных наблюдателей, избегая конфликта, а 42 % — становились защитниками (агрессивными или неагрессивными).

Было установлено, что уровень морального развития и чувство социальной ответственности положительно коррелируют с просоциальным поведением [2].

² VR-технологии (виртуальная реальность) — это созданный компьютером трехмерный мир, который полностью заменяет реальное окружение и обеспечивает «эффект присутствия».

«Крючки» кибербуллинга — это потребности ребенка

Кибербуллинг часто затрагивает важнейшие психологические потребности детей. Это стремление быть принятыми, ощущать свою ценность, принадлежать группе, чувствовать безопасность и сохранять контроль над происходящим в собственной жизни. Агрессор нередко сначала демонстрирует дружелюбие, приглашает ребенка в онлайн-группу, проявляет интерес. Позже он может начать использовать это доверие для манипуляций, унижений и вовлечения жертвы в травлю других.

Профилактическая работа должна учитывать, как именно развиваются такие ситуации. Речь идет о постепенном нарушении границ, формировании эмоциональной зависимости и стремлении ребенка сохранить свое положение в группе. При этом важно не только информировать детей о рисках и способах защиты. Педагог должен сам демонстрировать ответственное и уважительное поведение в интернете, чтобы быть для учеников примером.

В заключение важно помнить: для подростков цифровое пространство — неотъемлемая часть их жизни. Поэтому любое воспитание, направленное на развитие устойчивости к буллингу, должно учитывать особенности их «кибержизни» и помогать им быть защищенными, уверенными и ответственными участниками цифрового мира.

ПРОЕКТ #ИнтернетБезБуллинга

Проект **#ИнтернетБезБуллинга**, реализованный СООО «Мобильные ТелеСистемы» (МТС) и Детским фондом ООН (ЮНИСЕФ), направлен на профилактику кибербуллинга среди детей и подростков.

Его основная цель — обучение детей навыкам безопасного поведения в интернете и помощь тем, кто сталкивается с травлей в Сети. Инициатива началась в 2019 году, и с тех пор в ее рамках активно привлекается внимание общественности к проблеме интернет-травли, а также предлагаются практические инструменты для борьбы с ней.



Сайт проекта **#ИнтернетБезБуллинга**

<https://www.mts.by/unicef/>

МТС юнисеф  для каждого ребенка

Где на сайте найти информацию о кибербуллинге.

Основные сведения о кибербуллинге доступны на главной странице проекта. Здесь подробно рассматриваются различные ситуации, связанные с травлей в интернете, роли участников и возможные сценарии реагирования. Все материалы собраны в виде интерактивных карточек и распределены по категориям пользователей: подростки, родители и педагоги.

Инструменты для профилактики кибербуллинга

На сайте представлены следующие инструменты, структурированные по целевым группам:

Тесты:

| Для кого | Описание |
|-----------|---|
| Подростки | Три теста, помогающие оценить свои знания о кибербуллинге, определить свою роль в ситуациях онлайн-общения и проверить навыки безопасного поведения в интернете |
| Родители | Два теста, направленные на оценку осведомленности о рисках, с которыми ребенок может столкнуться в сети, и готовности оказать ему поддержку |
| Педагоги | Один тест для проверки профессиональной компетентности в вопросах профилактики кибербуллинга |

Видеоролики:

| Для кого | Содержание |
|-----------|---|
| Подростки | Три видеоролика: «Меня обижают в интернете», «Я веду себя агрессивно в интернете», «Я свидетель травли в интернете», а также истории кибербуллинга, основанные на реальных событиях, которые помогают подросткам осознать последствия травли и понять, как действовать в подобных ситуациях |
| Родители | Два видеоролика: практические рекомендации о том, как распознать признаки кибербуллинга у ребенка и как правильно реагировать на подобные ситуации |
| Педагоги | Один видеоролик: рекомендации по выстраиванию профилактической работы в образовательной среде |

Рабочая тетрадь по антибуллингу — практическое пособие для самостоятельной работы подростков, доступное на русском и белорусском языках. Тетрадь содержит тематические разделы с заданиями, которые помогают обучающимся осмыслить свой опыт онлайн-общения, изучить признаки и последствия кибербуллинга, а также освоить алгоритмы безопасного поведения в цифровой среде.



Ресурсы для повышения компетентности в вопросах кибербуллинга

В разделе **«Полезный контент»** на главной странице сайта размещены вебинары, распределенные по целевым группам:

Для педагогов:

- «Безопасное поведение детей в сети» — о ключевых рисках и способах их профилактики в образовательной среде;
- «Как справиться с троллингом в интернете» — о стратегиях реагирования на провокационное поведение в сети;
- «Навыки успешного профессионала будущего» — о развитии цифровой грамотности и критического мышления у обучающихся.



Для родителей

(вебинары, посвященные вопросам цифровой безопасности детей, выстраиванию доверительного общения с ребенком о его онлайн-опыте и практическим действиям в ситуации кибербуллинга):

- «Безопасный аккаунт и интернет-серфинг. Лайфхаки для родителей»;
- «Как договориться с подростком о правилах безопасности в интернет-пространстве»;
- «Родитель онлайн: поддержка и риски в сети».

Для подростков

Добавлен вебинар
«Как обезопасить
себя онлайн».



Применение материалов проекта в образовательной среде

Материалы проекта легко применять в работе с обучающимися благодаря их универсальности и продуманной структуре. Видеоролики, тесты и рабочая тетрадь созданы с учетом возрастных и психологических особенностей разных групп пользователей.

Их содержание и подача адаптированы как для восприятия детьми, так и для использования взрослыми — **родителями** и **педагогами**. Педагог может использовать данные ресурсы при подготовке и проведении классных часов, тематических занятий и родительских собраний, а также рекомендовать их обучающимся и родителям для самостоятельного изучения.





СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КЛАССНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ V–VI КЛАССОВ

Структура и содержание классных часов для V–VI классов, предложенные в данном разделе, могут быть дополнительно адаптированы в зависимости от специфики аудитории и имеющихся ресурсов. Время на выполнение упражнений педагог определяет самостоятельно, исходя из уровня подготовки обучающихся, особенностей восприятия материала и динамики работы группы.

Каждый классный час предполагает заполнение рабочей тетради, которую можно бесплатно скачать с сайта. Ее удобно либо распечатать для каждого ученика, либо открыть на уроке через проектор.

Классные часы включают примеры ответов обучающихся на проблемные вопросы. Однако они являются ориентировочными и не должны восприниматься как единственно верные. Классный руководитель не обязан придерживаться именно этих ответов в обсуждении. Важно, чтобы каждый обучающийся чувствовал себя свободно в выражении своего мнения, даже если оно отличается от предложенных вариантов.



КЛАССНЫЙ ЧАС 1. ЧТО ТАКОЕ КИБЕРБУЛЛИНГ

Цель: формирование у обучающихся первичного понимания кибербуллинга как серьезной проблемы в цифровой среде, знакомство с его признаками, видами и последствиями, а также развитие навыков распознавания ситуаций онлайн-травли и безопасного реагирования на них.



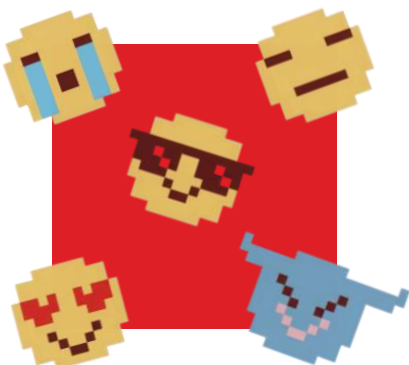
Материалы и ресурсы



Видео «Кибербуллинг. Меня обижают в интернете» (6 минут 23 секунды). Доступ к видео по QR-коду или ссылке.
<https://youtu.be/frWLJG9KIAQ>



Рабочая тетрадь: тема 1 «Что такое кибербуллинг?» (с. 6–7) и тема 2 «Как может проявляться травля» (с. 8–11). Доступ по QR-коду или ссылке.
<https://www.mts.by/unicef/workbook/>



Карточки с ситуациями для ролевой игры
(5 комплектов), ручки.

СТРУКТУРА КЛАССНОГО ЧАСА

1. Введение

Педагог начинает занятие с обращения к классу: «Сегодня мы поговорим о том, что происходит, когда интернет, который создан для общения и учебы, становится местом, где кого-то обижают. Это называется *кибербуллинг* — и это серьезная проблема, с которой может столкнуться каждый.» Далее педагог кратко и доступно раскрывает ключевое понятие:

Кибербуллинг — это когда кого-то специально и постоянно обижают в интернете: пишут оскорбления, угрозы, высмеивают, распространяют неприятную информацию. Это не разовая ссора, а повторяющееся поведение, которое причиняет боль.

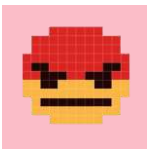


Где можно столкнуться с кибербуллингом:

в социальных сетях, мессенджерах, групповых чатах, комментариях к постам и видео, в онлайн-играх.



Почему это опасно: человек, которого травят в интернете, может чувствовать страх, обиду, одиночество, у него может испортиться настроение и пропасть желание общаться.



Кибербуллинг влияет не только на жертву — агрессор тоже несет последствия: потеря друзей, конфликты с родителями и учителями, плохая репутация.



Вопросы для обсуждения:

Как бы вы своими словами объяснили, что такое кибербуллинг? Как он может проявляться?

Чем он опасен?



Возможные варианты ответов:

«Кибербуллинг — это когда кого-то обижают в интернете»;



«Обычно он проявляется в виде оскорблений»;



«Жертва может испытывать страх или плохое настроение, и это влияет на ее жизнь».



Рекомендации к обсуждению.

Если обучающиеся дают неточный ответ, важно мягко направить их к правильному пониманию. Начните с поддержки: поблагодарите за участие, чтобы ребенок чувствовал себя уверенно, а затем используйте наводящие вопросы. Например, если обучающиеся назвали кибербуллинг обычной шуткой, уточните: «Иногда шутки могут казаться безобидными, но как понять, что шутка перешла границу и стала травлей?» Подчеркните, что кибербуллинг — не разовое действие, а систематическое поведение, которое причиняет вред. Если обучающиеся недооценивают последствия, можно спросить: «Как вы думаете, может ли это повлиять на настроение или уверенность человека? Почему?»

2. Упражнение «Угадай термин по описанию»

Перед началом упражнения педагог кратко знакомит обучающихся с основными терминами, которые встречаются в темах рабочей тетради: «Что такое кибербуллинг?» (с. 6–7) и «Как может проявляться травля» (с. 8–11). Термины обсуждаются вместе с классом, чтобы у всех сложилось общее представление об их значении.

После этого педагог объясняет правила:

«Сейчас я буду зачитывать описание явления или роли в интернете. Ваша задача — угадать, о каком слове идет речь. Кто знает ответ — поднимайте руку.»

Педагог зачитывает описания по одному, обучающиеся поднимают руку и называют предполагаемый термин:

| | |
|---|--|
| «Человек, который специально обижает других в интернете, пишет оскорбления и угрозы» |  агрессор |
| «Тот, кого обижают в интернете, кому пишут неприятные сообщения» |  жертва |
| «Он видит, что кого-то обижают, и может либо промолчать, либо помочь остановить травлю» |  свидетель |
| «Когда кто-то специально пишет неприятные или провокационные сообщения, чтобы разозлить других людей» |  троллинг |
| «Систематическая травля человека в интернете» |  кибербуллинг |

После каждого ответа педагог озвучивает правильный термин, при необходимости дополняет определение кратким комментарием или примером, понятным для данного возраста.

В завершение упражнения для закрепления педагог может повторно зачитать описания в упрощенном виде, а обучающиеся хором называют соответствующие термины.

3. Работа с видео

Перед просмотром видео педагог предлагает обучающимся обратить внимание на два момента: почему герои видео стали вести себя агрессивно и какие правила безопасного поведения при столкновении с кибербуллингом упоминаются в сюжете.

?

Вопросы для обсуждения после просмотра:

Почему, как вы думаете, человек может стать агрессором?

О каких правилах поведения при столкновении с кибербуллингом вы узнали из видео?



Возможные варианты ответов:

«Некоторые делают это, чтобы привлечь внимание к себе»;



«Возможно, они хотят показать свое превосходство над другими»;



«Может быть, они сами страдают от буллинга

и таким образом пытаются выпустить пар»;



«Не надо отвечать на агрессию и лучше заблокировать человека»;

«Важно рассказать взрослым о проблеме»;

«Можно сохранить доказательства — скриншоты сообщений».



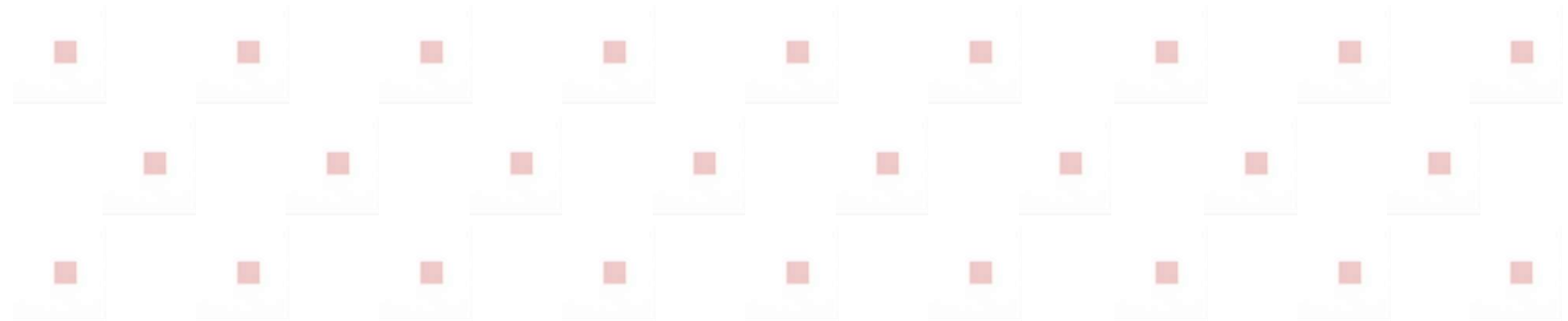
Рекомендации к обсуждению.

Если обучающиеся дают неточные или поверхностные ответы, направьте их к более глубокому пониманию.

Например, если они говорят, что агрессоры просто хотят привлечь внимание, уточните: «Да, иногда буллинг используется как способ самовыражения, но как вы думаете, почему выбирается именно агрессивное поведение? Может ли это быть связано с личными трудностями самих агрессоров?»

Если учащиеся считают, что лучше игнорировать агрессора, можно спросить: «Игнорирование порой помогает, но всегда ли это лучший выход? Почему важно рассказать взрослым или сохранить скриншоты?»

Если звучит мнение о необходимости ответить агрессией, подчеркните: «Бывает сильное желание ответить обидчику тем же. Это естественная реакция. Но помните: если мы ответим оскорблением на оскорбление, мы просто поменяемся с обидчиком местами и сами станем агрессорами. Стоит ли этот человек того, чтобы мы тратили на него свои эмоции?»



4. Ролевая игра

Класс делится на пять групп. Каждая группа получает карточку с отдельной ситуацией для ролевой игры. В каждой группе распределяются роли: жертва, агрессор и свидетель. Поскольку сценка разыгрывается дважды (с разными вариантами поведения свидетеля), роль свидетеля в каждом из вариантов могут исполнять разные обучающиеся — это позволит вовлечь больше участников в активную работу. Остальные участники группы становятся наблюдателями — их задача следить за действиями каждого персонажа и делиться своими наблюдениями при обсуждении.

Перед началом ролевой игры педагог объясняет, что у каждого участника — жертвы, агрессора и свидетеля — своя роль и задача заключается в том, чтобы понять, как действия каждого могут повлиять на ситуацию. **Особо подчеркните важность действий свидетеля:** его вмешательство может изменить исход ситуации. Завершите инструктаж напоминанием о том, что игра должна проводиться с уважением, поскольку некоторые обучающиеся могли сталкиваться с подобными ситуациями в реальной жизни.

Примечание: роль агрессора лучше поручить уверенному, эмоционально устойчивому ребенку. Не следует давать роль жертвы обучающемуся, который может подвергаться травле в реальной жизни. Если кто-то из детей чувствует дискомфорт, предложите ему роль наблюдателя.

ИНСТРУКЦИЯ К ИГРЕ:

Разделите обучающихся на группы. Каждая группа получает карточку с ситуацией и распределяет роли. Дайте группам 2–3 минуты, чтобы прочитать ситуацию и подготовиться.

Объясните, что задача каждого участника — разыграть свою роль так, как указано в сценарии. Обратите внимание обучающихся: у роли свидетеля есть два варианта поведения (вариант 1 и вариант 2). Группе необходимо разыграть сценку дважды — поочередно с каждым из вариантов, чтобы наглядно показать, как реакция свидетеля меняет развитие ситуации.

По сигналу педагога каждая группа по очереди разыгрывает свою сценку перед классом, чтобы остальные обучающиеся могли наблюдать и затем участвовать в обсуждении. Рекомендуемое время на одну сценку (оба варианта) — не более 2–3 минут.

После завершения сценки (обоих вариантов) педагог организует краткое обсуждение действий каждого участника и их влияния на ситуацию.

По завершении всех сцен проведите общее обсуждение с классом, используя предложенные вопросы.

Примечание: если времени недостаточно для показа всех пяти сценок, выберите 2–3 наиболее показательные, а остальные группы попросите кратко пересказать свою ситуацию и объяснить, чем отличались два варианта поведения свидетеля. Важно не оставлять ролевую игру без обсуждения — именно рефлексия помогает обучающимся закрепить полученный опыт.

СИТУАЦИИ ДЛЯ РОЛЕВЫХ ИГР

Ситуация 1. Издевательства в групповом чате



Обучающийся А (жертва).

Привет, я новичок. Рад присоединиться к группе.



Обучающийся Б (агрессор).

Что за странная аватарка? Ты тут вообще не нужен.



Обучающийся В (свидетель).

Вариант 1.

Почему ты так грубо говоришь? Он только что пришел.

Вариант 2.

Да, странная аватарка! Смешной новичок.

Ситуация 2. Подшучивание над ошибками в онлайн-обсуждении



Обучающийся А (жертва).

Мне кажется, правильный ответ — 25.

(Называет явно неверное число.)



Обучающийся Б (агрессор).

Ха-ха, ну ты даешь! Ты вообще задачу читал?

Сразу видно, кто домашку не делал!



Обучающийся В (свидетель).

Вариант 1.

Перестань. Давай лучше объясним, как правильно решить.

Вариант 2.

Во-во, даже я уже решил, а ты тупишь. Смешно!

Ситуация 3. Оскорбления в личных сообщениях



Обучающийся А (жертва).

Извините, случайно отправил сообщение не в тот чат.



Обучающийся Б (агрессор).

Ну ты как всегда! Все время все путаешь.

Головой думать надо!



Обучающийся В (свидетель).

Вариант 1.

Хватит нападать. Человек просто ошибся. (Обращаясь к А.)

Не переживай, а если будут угрожать — обязательно расскажи родителям.

Вариант 2.

Не обращай внимания, ничего страшного не случилось.

Ситуация 4. Угрозы в онлайн-игре



Обучающийся А (жертва).

Сорри! Я случайно туда нажал, не хотел занимать твое место!



Обучающийся Б (агрессор).

Смотреть надо, куда лезешь! Еще раз такое будет — я сделаю так, что ты вообще играть не сможешь!



Обучающийся В (свидетель).

Вариант 1.

Зачем сразу угрожать? Ничего страшного не случилось, продолжаем играть.

Вариант 2.

Давай реально его выгоним! Пусть знает свое место!

Ситуация 5. Насмешки в комментариях к посту в социальной сети



Обучающийся А (жертва).

Наконец-то дорисовал! Как вам? Пишите честно.



Обучающийся Б (агрессор).

Ужас какой! Вообще не похоже.

У тебя нет таланта, даже не пытайся.



Обучающийся В (свидетель).

Вариант 1.

Зачем ты пишешь гадости? Человек учится. (Обращаясь к А.)

Очень красиво, у тебя здорово получается!

Вариант 2.

М-да, реально странно вышло. Зря выложил.



Вопросы для обсуждения после ролевой игры:

Как могут чувствовать себя жертвы в каждой из этих ситуаций?

Почему так важно, чтобы свидетели не оставались равнодушными?

Какие действия могли бы изменить ситуацию к лучшему?

Чем отличался финал сценки, когда свидетель действовал по варианту 1 и по варианту 2?

Возможные варианты ответов:



«Им, наверное, будет обидно и грустно, и они могут начать избегать общения в Сети»;



«Если свидетели не вмешиваются, агрессор может подумать, что ему все позволено»;



«Нужно сообщить взрослым или администратору чата о происходящем, чтобы они помогли разобраться и остановить травлю».



Рекомендации к обсуждению.

Если обучающиеся делают неверные выводы, важно мягко направить их к более точному пониманию, не обесценивая их мнений.

Например, если учащиеся говорят, что жертва могла бы «не обращать внимания» на обидные комментарии, уточните: «Игнорирование иногда помогает, но не всегда легко забыть такие слова. Как вы думаете, почему подобные комментарии могут сильно ранить?»

Если звучит мнение, что свидетелям лучше не вмешиваться, поясните: «Иногда свидетели чувствуют себя неловко, но что изменится, если они проявят поддержку жертве?»

Если учащиеся считают, что жертва должна «сама за себя постоять», подчеркните: «Иногда одному человеку трудно противостоять агрессору. Почему помощь друзей и взрослых может играть решающую роль?»

5. Работа с рабочей тетрадью

Обучающиеся самостоятельно изучают материалы: тема 1 «Что такое кибербуллинг?» (с. 6–7) и тема 2 «Как может проявляться травля» (с. 6–11). Заполнение рабочей тетради служит инструментом для закрепления материала. Классный руководитель выступает в роли модератора: помогает уточнять формулировки и направляет ход размышлений. Завершается этап обязательным фронтальным обсуждением: педагог просит нескольких учеников озвучить свои записи, класс сравнивает ответы, дополняет их и формирует единое понимание темы.



6. Заключение

В конце классного часа классный руководитель подводит итог занятия и обращает внимание обучающихся на то, что сегодня они познакомились с понятием кибербуллинга, обсудили его признаки и последствия, а также разобрали типичные ситуации, в которых может проявляться онлайн-травля.

Это были примеры из реальной цифровой жизни, такие как издевательства в чате, насмешки над ошибками, угрозы в онлайн-играх, оскорбления в личных сообщениях и унижение в комментариях.

Учащиеся рассмотрели поведение каждого участника подобных ситуаций: жертвы, агрессора и свидетеля. В процессе обсуждения они осознали, как важно, чтобы жертва чувствовала поддержку, агрессор понимал последствия своих действий, а свидетели не оставались в стороне.

Классный руководитель подчеркивает, что в таких случаях **ответственность несет каждый участник общения**, и только совместные усилия помогают создавать в интернете атмосферу уважения и безопасности.



КЛАССНЫЙ ЧАС 2. КТО ТАКОЙ СВИДЕТЕЛЬ КИБЕРБУЛЛИНГА

Цель: формирование у обучающихся осознания значимости роли свидетеля в ситуациях кибербуллинга и ответственности за собственные действия в цифровом пространстве; формирование практических навыков конструктивного реагирования на ситуации с кибербуллингом.



Материалы и ресурсы



Видео «Я свидетель травли в интернете»
(5 минут 56 секунд).

Доступ к видео по QR-коду или ссылке.

<https://youtu.be/Di37YwjBVog>



Рабочая тетрадь: тема 7
«Я свидетель травли в интернете» (с. 24–26).

Доступ по QR-коду или ссылке.

<https://www.mts.by/unicef/workbook/>

1. Введение

Классный руководитель обращает внимание обучающихся, что свидетели кибербуллинга играют важную роль. Они могут как поддержать травлю, так и остановить ее или помочь жертве.

?

Вопрос для обсуждения:

Как вы думаете, кто такой свидетель кибербуллинга?

Возможные варианты ответов:



«Человек, который видит, как кого-то обижают в интернете»;



«Тот, кто может что-то сделать, но не всегда делает».





Рекомендации к обсуждению.

Если обучающиеся отвечают на данный вопрос неверно, классному руководителю следует мягко направить обсуждение в нужное русло, задавая уточняющие вопросы, которые помогут им самостоятельно скорректировать ответы.

Например: начните с подтверждения их мыслей, чтобы обучающиеся почувствовали себя услышанными, затем добавьте новый аспект («Вы правы, свидетели видят, что кого-то обижают. Как думаете, важно ли, чтобы они помогли в такой ситуации? Почему?»).

Чтобы обучающиеся углубили понимание проблемы, предложите несколько вариантов действий («Интересный ответ! А как вы думаете, что эффективнее: просто наблюдать или что-то сделать, чтобы помочь? Какое действие было бы полезнее для всех?»).

Поставьте вопрос так, чтобы обучающиеся посмотрели на ситуацию с точки зрения пострадавшего («Представьте, что вы оказались на месте человека, которого обижают. Как бы вы хотели, чтобы повели себя свидетели? Что было бы для вас важным?»).

Сформулируйте вопрос так, чтобы обучающиеся пришли к пониманию роли свидетелей как помощников («Да, иногда свидетели могут не вмешиваться. А что может произойти, если они решат помочь? Как это может изменить ситуацию?»).

2. Работа с видео

Перед просмотром видео классному руководителю рекомендуется обратить внимание обучающихся на советы о том, как правильно действовать, если стал свидетелем кибербуллинга.



Вопросы для обсуждения:

Что вам показалось самым важным в поведении свидетеля?

Что стоит и что не стоит делать, если вы стали свидетелем травли в интернете?

К чему может привести молчание о факте травли в интернете?

Возможные варианты ответов:



«Самое важное — это поддержка жертвы. Если свидетель



покажет, что он на стороне жертвы, это может сильно помочь»;



«Важно, чтобы свидетель не молчал. Если он вмешивается, это

может остановить агрессора»;



«Не стоит игнорировать ситуацию и думать, что это не ваше

дело»;



«Стоит сообщить взрослым, чтобы они могли помочь. Но не стоит делать так, чтобы жертва чувствовала себя еще хуже».



Рекомендации к обсуждению.

При реагировании на неверные суждения обучающихся важно сохранять тактичность и конструктивность.

Если, например, обучающиеся утверждают, что жертва должна сама решать свои проблемы, следует мягко уточнить: «Это может показаться логичным, но как вы думаете, может ли жертва справиться с ситуацией в одиночку? Какие трудности она может испытывать?»

Если звучит мнение, что агрессор просто шутит, можно пояснить: «Иногда шутки могут обидеть, и это не всегда воспринимается как травля. Как вы думаете, где проходит грань между шуткой и оскорблением?»

В случае, если учащиеся говорят, что вмешиваться не стоит, это не их дело, важно подчеркнуть значимость действий свидетелей: «Это может быть непросто, но молчание может только усугубить ситуацию. Почему вы думаете, что вмешательство может быть важным?»

Если кто-то считает, что взрослые не смогут помочь, стоит использовать это как возможность для обсуждения: «Интересная точка зрения! А какие действия взрослых могут оказать помощь в таких ситуациях?»

3. Ролевая игра

Класс делится на две группы. Каждая группа получает карточку с описанием ситуации для ролевой игры. При этом учитель дает установку на творчество: ребята могут как разыграть предложенный сценарий, так и придумать собственный сюжет, основанный на реальных случаях или наблюдениях. Внутри группы распределяются ключевые роли: жертва, агрессор, а также свидетели с разными стратегиями поведения (один активно реагирует/защищает, другой остается безучастным). Это позволяет наглядно сравнить, как действия окружения влияют на исход конфликта.



Одна группа разыгрывает сценарий, в котором свидетели вмешиваются и оказывают поддержку жертве.



Другая группа показывает развитие ситуации, если свидетели игнорируют травлю и не предпринимают никаких действий. Такой подход помогает обучающимся наглядно увидеть последствия различного поведения и осознать важность активной позиции в ситуации кибербуллинга.



Перед началом игры классному руководителю рекомендуется обратить внимание обучающихся на важность восприятия каждой роли — жертвы, агрессора и свидетеля — с учетом их эмоций и мотивации. Следует **подчеркнуть значимость поведения свидетеля** и его потенциальное влияние на ход событий.

СЦЕНАРИЙ 1. СВИДЕТЕЛЬ ВМЕШИВАЕТСЯ

Контекст:

Обсуждение в школьном чате. Агрессор цепляется к внешнему виду одноклассника.

Роли:

Обучающийся А (жертва), Обучающийся В (агрессор), Обучающийся С (свидетель-защитник), Обучающиеся D (свидетели-наблюдатели, два человека и более).

Текст сценки:

Обучающийся В (обращается к обучающимся А, С, D). Народ, вы видели, в чем сегодня пришел Саша? Это что, куртка старшего брата? Она же на три размера больше! Выглядит как мешок с картошкой.

Обучающийся А (смущенно). Нормальная куртка, сейчас так модно, это оверсайз... Отстань.

Обучающийся В. Модно? Ну да, конечно! На помойке нашел и говорит «модно». Кринж года просто!

Обучающиеся D (тихонько хихикают, но ничего не говорят).

Обучающийся С (встает или говорит твердым голосом). Так, стоп. Хватит уже. Саша нормально выглядит. А вот ты сейчас ведешь себя как настоящий «токсик».

Обучающийся В (пытается огрызнуться). Ой, да я же просто пошутил, чего вы такие нежные...

Обучающийся С. Это не шутка, а хамство. Закрыли тему.

СЦЕНАРИЙ 2: СВИДЕТЕЛИ НЕ ВМЕШИВАЮТСЯ

Контекст:

В общем чате класса обсуждают подготовку к школьному празднику. Жертва решает показать свое творчество (видео с песней), надеясь на поддержку, но сталкивается с жесткой критикой.

Роли:

Обучающийся А (жертва), Обучающийся В (агрессор), Обучающийся С (равнодушный свидетель), Обучающиеся D (пассивные свидетели-наблюдатели, два человека и более)

Текст сценки:

Обучающийся А. Ребята, я тут снял видео для нашего праздника! Целый час монтировал. Зацените, как получилось! (Показывает телефон или изображает отправку видео.)

Обучающийся В. Боже, что я сейчас увидел... Удали это немедленно. Это просто ужас! Ты выглядишь глупо, и музыка вообще не в тему.

Обучающийся С. М-да... Ну, это их разборки. (Просто уходит в сторону.)

Обучающийся В. Почему сразу «глупо»? Я старался... Ребят, вам тоже не нравится?

Обучающийся D (мнется, хочет что-то сказать, но встречает взгляд агрессора, опускает глаза и молчит).

Обучающийся В. Видишь? Все молчат. Значит, все согласны, что это ужас. Никому твое творчество не нужно. Ты просто позоришь класс.

Обучающийся А (голос дрожит, плечи опускаются). Понятно... Раз всем все равно... Я тогда удалю. (Делает вид, что удаляет сообщение и отходит в самый дальний угол, обхватив себя руками.)

**Вопросы для обсуждения:**

Каковы были эмоции участников в каждой из ситуаций?

Как поведение свидетелей повлияло на исход каждой ситуации?

Что вы могли бы сделать по-другому, если бы оказались в одной из этих ролей в реальной жизни?

Возможные варианты ответов:

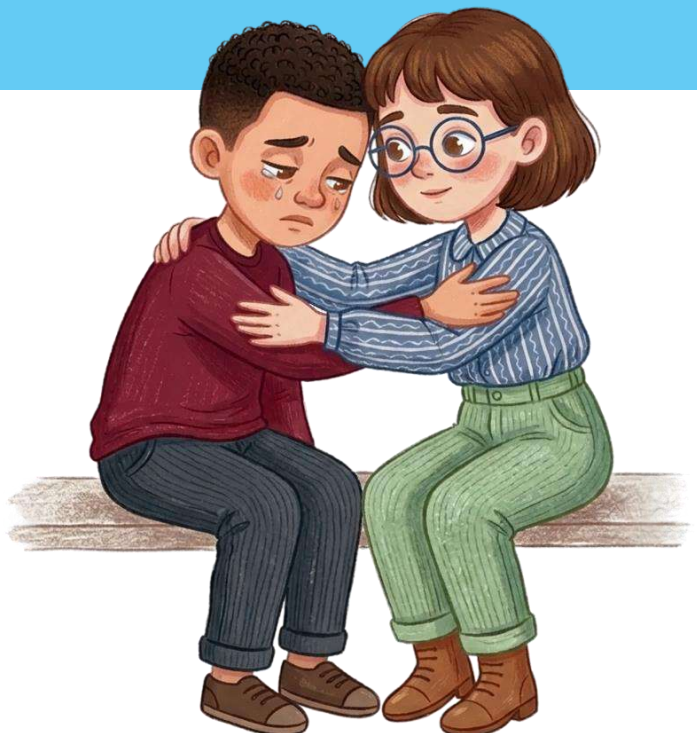
«Свидетели, которые не вмешивались, могли чувствовать себя неловко и беспомощно, когда видели, как страдает жертва»;



«Когда свидетель вмешался, агрессор мог осознать, что его действия неприемлемы»;



«Я мог бы предложить жертве поддержку и дружбу, чтобы она знала, что не одна».





Рекомендации к обсуждению.

Классному руководителю рекомендуется акцентировать внимание на эмпатии, если обучающиеся говорят, что жертва «должна просто игнорировать» агрессора.

Важно отметить, что игнорирование может быть трудным, и спросить: «Как вы думаете, что чувствует жертва в такой ситуации?»

Если обучающиеся утверждают, что «свидетели не должны вмешиваться, чтобы не усложнять ситуацию», стоит подчеркнуть, что свидетели играют важную роль в поддержке жертвы, и спросить: «Какие действия могут быть наиболее эффективными для предотвращения травли?»

При мнении, что «агрессор просто не понимает, что делает», педагогу следует объяснить, что его действия могут иметь серьезные последствия, и спросить: «Почему, по вашему мнению, агрессор может не понимать, как его слова влияют на других?»

Если обучающиеся считают, что «если никто не жалуется, значит, проблема не существует», важно обсудить, что жертвы иногда боятся говорить о своих переживаниях, и спросить: «Что можно сделать, чтобы помочь им открыться и получить поддержку?»

Наконец, если учащиеся утверждают, что «поддержка жертвы не имеет значения», педагогу следует объяснить, что поддержка может существенно изменить ситуацию, и спросить: «Как вы думаете, какие слова или действия могли бы помочь жертве почувствовать себя лучше?»

4. Работа с рабочей тетрадью

Изучение и заполнение учащимися рабочей тетради темы 7 «Я свидетель травли в интернете» (с. 24–26). При работе с разделом классный руководитель предлагает учащимся выполнить задание: внимательно изучите таблицу на с. 25. В ней написано, почему некоторые «геройские» поступки (например, публичная ссора с обидчиком) на самом деле могут навредить. Сравните эти советы с тем, как вы думали раньше.

Чтобы не забыть, как правильно действовать, закончите одну из фраз прямо на полях рабочей тетради или в тетради: *«Я удивился, что нельзя..., потому что...»* или *«Теперь я понимаю: свидетель помогает не громкими спорами, а...»*.

5. Заключение

В конце классного часа классный руководитель отмечает, что сегодня обучающиеся узнали, как свидетели могут повлиять на ситуацию, поддерживая жертву и останавливая агрессора. Классный руководитель подчеркивает, что именно совместные усилия создают безопасную атмосферу для всех.

КЛАССНЫЙ ЧАС 3.

КАК НЕ СТАТЬ АГРЕССОРОМ ИЛИ ЖЕРТВОЙ КИБЕРБУЛЛИНГА

Цель: формирование у обучающихся ответственного поведения в интернете, понимания причин и последствий агрессивного поведения в цифровой среде, а также развитие навыков самоконтроля, защиты личных границ и умения обращаться за помощью в ситуации кибербуллинга.



Материалы и ресурсы



Видео «Я веду себя агрессивно в интернете» (6 минут 55 секунд).

Доступ к видео по QR-коду или ссылке.

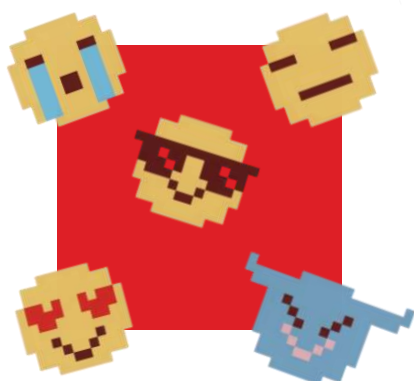
<https://youtu.be/GpTpBmGXQ4A>



Рабочая тетрадь: тема 5 «Меня обижают в интернете» (с. 18–20), тема 6 «Я веду себя агрессивно» (с. 21–23) и тема 9 «Как обезопасить себя заранее» (с. 32–33).

Доступ по QR-коду или ссылке.

<https://www.mts.by/unicef/workbook/>



Материалы для групповой работы:

бумага, маркеры.

1. Введение

Педагог начинает занятие с обращения к классу:
«На прошлых занятиях мы узнали, что такое кибербуллинг и как его распознать. Сегодня мы поговорим о том, как не оказаться по ту или другую сторону травли — не стать ни агрессором, ни жертвой. Каждый из нас может оказаться в ситуации, когда эмоции берут верх. Важно понимать, что происходит и как себя вести.»

Далее педагог кратко раскрывает ключевые тезисы:



Социальные сети, мессенджеры и онлайн-игры — привычная часть жизни. Но именно там порой возникают конфликты и проявляется агрессия.

Агрессором не обязательно становятся «плохие» люди — иногда это происходит из-за плохого настроения, желания пошутить или неумения контролировать эмоции. Однако от этого последствия для другого человека не становятся менее серьезными.

Жертвой может стать любой, и это не связано с тем, «заслуживает» ли человек такого отношения. Важно знать, как защитить себя и к кому обратиться за помощью.

?

Вопросы для обсуждения:

Как вы думаете, почему люди становятся агрессорами в интернете?

Что может подтолкнуть человека к агрессивному поведению в Сети?

Как можно этого избежать?

**Возможные варианты ответов:**

«Агрессоры злятся и вымещают это на других»;



«Иногда просто хотят пошутить, но это выходит за рамки»;

«Агрессор может не осознавать, что его шутки ранят других»;



«Лучше избегать тех, кто провоцирует конфликты»;

«Можно сообщить взрослым или друзьям, если видишь, что



ситуация выходит из-под контроля».





Рекомендации к обсуждению.

Если обучающиеся считают, что агрессоры «просто развлекаются», предложите обсудить, как это воспринимается жертвами: «Может ли такое поведение причинить вред, даже если человек не хотел обидеть?»

Если учащиеся полагают, что жертвы сами виноваты, мягко переориентируйте внимание на ответственность агрессора: «Всегда ли жертвы действительно что-то делают, что вызывает агрессию, или это больше зависит от действий агрессора?»

Если обучающиеся предлагают ответить агрессией, обсудите эффективность такого подхода: «Игнорирование всегда помогает или может усугубить ситуацию? А ответная агрессия — решает ли она проблему?»

2. Работа с видео

Перед просмотром видео педагог предлагает обучающимся обратить внимание на два момента: почему некоторые люди ведут себя агрессивно в интернете и какие последствия это может иметь для всех участников ситуации.



Вопросы для обсуждения:

Что заставляет людей проявлять агрессию в интернете?

Почему в Сети так легко перейти границу?

Нужно ли помогать тому, кто ведет себя агрессивно?

Почему? Какие последствия могут ждать агрессора?



Возможные варианты ответов:

«Агрессоры часто действуют из-за своих внутренних проблем — низкой самооценки, стресса или недовольства»;



«В интернете из-за анонимности люди чувствуют себя безнаказанными»;



«Сложно видеть эмоции и реакции других людей, поэтому не чувствуешь, что причиняешь боль»;



«Агрессора могут ждать потеря друзей, конфликты с родителями и учителями, плохая репутация, а в серьезных случаях — даже правовые последствия».





Рекомендации к обсуждению.

Если обучающиеся считают, что агрессорам не стоит помогать, предложите обсудить возможные причины их поведения: «Как вы думаете, может ли агрессия быть связана с внутренними проблемами, такими как стресс или низкая самооценка? Значит ли это, что человеку тоже нужна помощь?»

Если учащиеся отвечают, что агрессия в интернете возникает без причины, предложите задуматься о влиянии анонимности: «Как может анонимность влиять на поведение в интернете? Почему это может способствовать агрессии?»

Если обучающиеся не уверены в последствиях для агрессоров, направьте обсуждение: «Как вы думаете, могут ли действия в интернете повлиять на отношения с друзьями и знакомыми в реальной жизни?»

3. Работа с рабочей тетрадью

Обучающиеся самостоятельно знакомятся с материалами рабочей тетради и выполняют предложенные задания темы 5 «Меня обижают в интернете» (с. 18–20), темы 6 «Я веду себя агрессивно» (с. 21–23) и темы 9 «Как обезопасить себя заранее» (с. 32–33).



Педагог обращает внимание обучающихся на то, что при заполнении тетради важно подумать о двух вещах: как можно вовремя заметить кибербуллинг и как лучше контролировать свои эмоции в интернете.



Примечание: если времени на занятия недостаточно для работы со всеми тремя темами, выберите одну-две наиболее актуальные для вашего класса, а остальные предложите обучающимся изучить дома.

4. Групповая работа «Стратегии безопасного поведения»

Педагог делит класс на две группы и раздает каждой группе материалы для творчества (бумагу формата А3 или А4, маркеры). Каждая группа готовит визуальную презентацию-плакат по своей теме:

| | | |
|--|---|--|
| |  | <p>Группа 1: «Как не стать агрессором в интернете» (фокус на самоконтроле и уважении).</p> |
| |  | <p>Группа 2: «Как не стать жертвой в интернете» (фокус на личных границах и алгоритмах защиты).</p> |

Педагог объясняет, что плакат должен включать три блока:

- 1

Правила цифрового этикета — нормы безопасного общения. Например: «сделай паузу перед тем, как отправить сообщение», «уважай чужие границы», «умей вовремя выйти из спора», «будь осторожен с незнакомцами».
- 2

Ситуация-пример — описание или зарисовка типичного онлайн-сценария, где возникает риск травли. Обучающиеся могут опираться на ситуации, которые обсуждались на предыдущих занятиях, или придумать собственные.
- 3

Банк советов — конкретные рекомендации:

для группы 1: как управлять эмоциями, как отказаться от провокаций, как остановить себя, если хочется написать что-то обидное;

для группы 2: как сохранять спокойствие, как реагировать на нападки, когда и к кому обращаться за помощью.

На подготовку плаката отводится 7–8 минут. После этого докладчики от каждой группы представляют свои стратегии классу.



Вопросы для обсуждения после презентаций:

Какие рекомендации показались вам наиболее важными?

Как вы считаете, насколько эти советы могут помочь в реальной жизни?

Что, по вашему мнению, сложнее: не стать агрессором или не стать жертвой? Почему?



Возможные варианты ответов:

«Контроль над эмоциями и избегание провокаций кажутся самыми важными, так как это может предотвратить агрессию»;



«Я понял, что нужно сразу устанавливать границы и не бояться сказать „нет“, когда кто-то ведет себя агрессивно»;



«Советы могут быть полезными, особенно если применять их вовремя»;



«Наверное, не стать агрессором сложнее, потому что иногда эмоции могут захлестнуть и сложно остановиться вовремя».



Рекомендации к обсуждению.

Если обучающиеся не согласны с какими-то рекомендациями, признайте их точку зрения и задайте уточняющий вопрос: «Можете рассказать, почему вы так думаете?»

Затем мягко направьте к размышлению о последствиях: «Как вы думаете, что может произойти, если не следовать этим рекомендациям?»

Для поддержки открытого обсуждения привлечите весь класс: «Кто еще может поделиться своим мнением?»

5. Упражнение «Помощь при кибербуллинге»

Цель упражнения — закрепить у обучающихся понимание того, к кому можно обратиться за помощью в ситуации кибербуллинга и почему это важно.

Педагог обращается к классу: «Представьте, что вы или ваш друг столкнулись с кибербуллингом. К кому можно обратиться за помощью?» Обучающиеся предлагают варианты, педагог фиксирует ответы на доске. Если какие-то важные варианты не прозвучали, педагог дополняет список.

Когда основные варианты собраны, педагог проходит по каждому из них и задает классу уточняющий вопрос: «Чем именно может помочь этот человек или ресурс?» Обучающиеся высказываются с места, педагог кратко записывает ответы в таблицу на доске.



К кому можно обратиться**Преимущества****Родители**

Всегда рядом, поддержат, могут действовать быстро

Школьный психолог

Поможет справиться с эмоциями, даст совет

Горячая линия

Можно звонить анонимно, помощь доступна всегда

Социальные сети

Можно заблокировать обидчика, подать жалобу

Друзья и одноклассники

Поддержат, помогут рассказать взрослым

После заполнения таблицы педагог задает итоговые вопросы: «Какой из вариантов вы бы использовали в первую очередь и почему? Бывают ли ситуации, когда лучше обратиться сразу к нескольким из них?»

В ходе обсуждения важно подвести обучающихся к выводу: чем больше способов получения помощи они знают, тем увереннее смогут действовать в сложной ситуации.

6. Заключение

Педагог подводит итоги занятия, обращаясь к классу: «Сегодня мы разобрались, почему люди иногда ведут себя агрессивно в интернете и как этого избежать. Мы также поговорили о том, как защитить себя, если вы столкнулись с кибербуллингом, и к кому можно обратиться за помощью.»



Учащимся предлагается ответить на вопросы:

1. Что нового вы сегодня узнали?
2. Какой совет из тех, что прозвучал на занятии, вы готовы применить уже сейчас?
3. Что вы будете делать, если заметите, что кого-то обижают в интернете?

Желающие высказываются. Педагог обобщает ответы, подчеркивая ключевой вывод: агрессия в Сети — это не всегда осознанный выбор, но каждый может научиться контролировать свои эмоции и вести себя ответственно. Важно не только не допускать агрессию, но и уметь защищать себя и не бояться просить о помощи.

Педагог благодарит обучающихся за активное участие и предлагает тем, у кого остались вопросы или переживания, обратиться к нему после занятия.

В качестве дополнительного задания обучающимся предлагается самостоятельно пройти тесты-тренажеры на сайте проекта **#ИнтернетБезБуллинга**. Тесты можно проходить в удобном темпе — не обязательно все сразу:

На одном из следующих классных часов педагог может организовать обсуждение: какие ситуации из тестов вызвали затруднения и какие выводы сделали обучающиеся.



Тест «Меня обижают в интернете»

Доступ к тестам — по QR-кодам или ссылке <https://www.mts.by/unicef/testing>.



Тест «Я веду себя агрессивно в интернете»

Доступ к тестам — по QR-кодам или ссылке <https://www.mts.by/unicef/testing>.





Тест «Я свидетель травли в интернете»

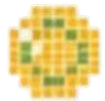
Доступ к тестам — по QR-кодам или ссылке <https://www.mts.by/unicef/testing>.





СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КЛАССНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ VII–VIII КЛАССОВ



Классные часы для VII–VIII классов углубляются в сложные социальные и психологические аспекты кибербуллинга, включая манипуляции и коллективное давление.



Обучающиеся могут анализировать и критически оценивать социальные нормы, а также рефлексировать о собственном поведении в интернете. Для них вводятся более сложные вопросы, что помогает подготовить их к осознанной и ответственной онлайн-активности.



Важно, чтобы каждый обучающийся чувствовал, что его мнение и переживания ценны. Демонстрируйте уважение и поддержку, избегайте критики.

Обучающиеся должны понимать, что рефлексия и анализ — это не оценка их поступков, а возможность разобраться в собственных чувствах и мыслях.

Классный час включает выполнение заданий в рабочей тетради, электронную версию которой можно бесплатно получить на сайте и использовать как в распечатанном виде, так и через проектор.

Классные часы содержат примеры возможных ответов обучающихся на проблемные вопросы, но они лишь ориентиры, а не единственно верные решения. Классный руководитель может не ограничиваться этими ответами в обсуждении.

Важно, чтобы каждый обучающийся чувствовал себя свободно, выражая свое мнение, даже если оно отличается от предложенных вариантов. Отводимое на упражнения время варьируется педагогом в зависимости от степени готовности обучающихся, их восприятия материала и общего ритма работы группы.



КЛАССНЫЙ ЧАС 1.

КИБЕРБУЛЛИНГ НЕ ШУТКА И НЕ КОНФЛИКТ

Цель: формирование у учащихся осознанного понимания кибербуллинга как серьезной формы насилия, отличной от шутки или обычного конфликта; развитие умений отличать кибербуллинг от других видов онлайн-взаимодействия, правильно на него реагировать и выстраивать ответственное и безопасное поведение в цифровой среде.



Материалы и ресурсы



Видео «Основано на реальных событиях: история кибербуллинга. Читает Игорь Солодков» (1 минута 50 секунд).

Доступ к видео по QR-коду или ссылке.

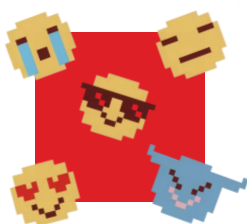
<https://clck.ru/3Q2nid>



Рабочая тетрадь: тема 4 «Признаки кибербуллинга» (с. 14–17).

Доступ по QR-коду или ссылке.


<https://www.mts.by/unicef/workbook/>



Распечатанные вопросы викторины, ручки.

1. Введение

В начале классного часа педагог объясняет обучающимся, чем кибербуллинг отличается от конфликта и шутки, выстраивая объяснение вокруг трех ключевых понятий:



Кибербуллинг — это систематическое агрессивное поведение в цифровой среде, которое включает оскорбления, угрозы, шантаж, запугивание, унижение, распространение ложной информации. Такие действия могут быть направлены против конкретного человека или группы людей и носят целенаправленный, повторяющийся характер.

Конфликт обычно возникает между людьми, которые находятся в равном положении и могут обсуждать и решать свои разногласия. В случае кибербуллинга одна сторона — агрессор — целенаправленно преследует жертву, которая изначально более уязвима. Агрессор использует интернет как инструмент для нанесения психологической травмы, и у жертвы нет реальной возможности разрешить ситуацию на равных.

Шутки в интернете могут быть безобидными, когда оба человека понимают контекст и чувствуют себя комфортно. Однако если шутки касаются личных качеств, особенностей, внешности или интересов человека и становятся регулярными, они переходят в категорию кибербуллинга.

Важно подчеркнуть: определяющим является не намерение того, кто шутит, а то, как это воспринимает и переживает другой человек.

Последствия кибербуллинга затрагивают всех участников ситуации:



Для жертвы: снижение самооценки, тревожность, подавленное настроение, чувство одиночества, проблемы с учебой, нежелание общаться.



Для агрессора: испорченная репутация среди сверстников и в интернете, потеря друзей и доверия окружающих, конфликты с родителями и учителями, дисциплинарные взыскания в школе. В серьезных случаях агрессор может быть привлечен к правовой ответственности (например, за оскорбление, клевету, угрозы). Кроме того, агрессивное поведение в Сети может закрепляться как привычная модель общения и негативно влиять на дальнейшие отношения с людьми.



Вопрос для обсуждения:

Как вы думаете, почему люди иногда не видят разницы между шуткой и кибербуллингом?



Возможные варианты ответов:



«Иногда люди шутят, но не понимают, что их слова могут обидеть кого-то»;



«Из-за того, что в интернете мы не видим лица другого человека, сложно понять, что он чувствует»;



«Иногда люди просто не осознают, что их шутки переходят черту и становятся оскорблениями».



Рекомендации к обсуждению.

Если обучающиеся дают неточные ответы или испытывают трудности с формулировкой, педагогу следует задать дополнительные вопросы: «Как вы думаете, может ли быть такое, что слова в интернете воспринимаются иначе, чем в реальной жизни?» Или: «А что чувствует человек, когда слышит такие шутки в свой адрес?»

Можно доброжелательно предложить альтернативный взгляд: «Интересно, что вы так думаете. А вот есть мнение, что в интернете людям иногда сложно почувствовать эмоции других, и поэтому некоторые слова воспринимаются болезненнее. Как вы относитесь к этому?»



Анализ ситуации. Вспомните, были ли случаи, когда вы или ваши друзья путали шутку с кибербуллингом? Как бы вы сейчас могли повлиять на ситуацию?



3. Работа с видео

?

Перед просмотром видео педагог предлагает обучающимся обратить внимание на переживания героя:

Какие чувства и мысли у него возникали, когда ему писали негативные комментарии?

Какие выводы он сделал из этой ситуации?

?

Вопросы для обсуждения после просмотра:

Какой совет вы бы дали герою видео, когда он подвергся насмешкам и травле из-за своего танца?

Как бы вы почувствовали себя на месте героя?

Как бы вы повели себя, если бы стали свидетелем подобной травли?



Возможные варианты ответов:



«Я бы сказал ему, что не стоит обращать внимание на негативные комментарии. Те, кто их пишет, могут просто завидовать. Нужно продолжать заниматься тем, что нравится»;



«Мне стало бы грустно. Я бы чувствовал себя расстроенным и одиноким»;



«Если бы я это увидел, я бы написал, что это плохо, и рассказал взрослым».



Рекомендации к обсуждению.

Если обучающиеся затрудняются с ответом или дают неожиданные ответы, педагог может поддержать их, поблагодарив за мнение и отметив, что их точка зрения важна. Полезно предложить взглянуть на ситуацию с другой стороны: «Как, по вашему мнению, чувствовал себя герой видео?»

Если ответы короткие или неполные, можно задать уточняющие вопросы: «Как вы думаете, что могло бы поддержать героя? Что бы вы могли сделать, чтобы он почувствовал себя лучше?»

Иногда обучающимся легче представить себя на месте героя, если провести параллель с их собственными переживаниями: «Представьте, что вы оказались в похожей ситуации. Как бы вам хотелось, чтобы вас поддержали?»



Анализ содержания видео. Что в сюжете видео показалось вам наиболее важным и почему? Как вы можете применить советы, которые дали герою видео, для себя и в своей жизни?

3. Упражнение «Шутка, конфликт или кибербуллинг?»

Педагог объясняет правила: Сейчас я зачитаю несколько ситуаций. Ваша задача — определить, что описано в каждой из них: шутка, конфликт или кибербуллинг. После каждой ситуации мы обсудим, почему вы сделали именно такой выбор. Педагог зачитывает ситуации по очереди. После каждой ситуации обучающиеся озвучивают свой ответ, а педагог организует краткое обсуждение.

Ситуация 1.

Два одноклассника поспорили в групповом чате о том, какая компьютерная игра лучше. Спор стал эмоциональным, оба написали друг другу несколько резких сообщений, но потом извинились и продолжили общение.

Ответ

Конфликт. Обе стороны были в равном положении, спор касался конкретной темы, а не личности, и завершился примирением.

Ситуация 2.

Группа учеников создала чат без одного одноклассника и регулярно публикует там его фотографии с обидными подписями. Когда он узнал об этом и попросил прекратить, они ответили: «Мы просто шутим, не обижайся».

Ответ

Кибербуллинг. Действия систематические, направлены против конкретного человека, жертва не может повлиять на ситуацию, а просьба прекратить игнорируется.

Ситуация 3.

Друзья отправили однокласснику смешной мем, который напомнил им забавную ситуацию на уроке. Все, включая самого одноклассника, посмеялись.

Ответ

Шутка. Все участники восприняли ситуацию позитивно, никто не почувствовал себя униженным, действие было разовым.

Ситуация 4.

После ссоры на перемене ученик начал ежедневно писать бывшему другу оскорбительные сообщения в личные сообщения, угрожая «рассказать всем его секреты». Когда тот заблокировал его, создал фейковый аккаунт и продолжил.

Ответ

Кибербуллинг. Действия целенаправленные, систематические, включают угрозы и преследование. Агрессор намеренно обходит попытки жертвы прекратить контакт.

Ситуация 5.

Двое друзей обменялись шуточными голосовыми сообщениями, пародируя друг друга. Одному из них стало неприятно, он сказал об этом, и второй сразу извинился и перестал.

Ответ

Шутка, которая вовремя остановилась. Важно, что второй участник прислушался к чувствам друга и изменил свое поведение.





Вопросы для обсуждения после выполнения задания:

Были ли в вашей жизни случаи, когда вы или ваши друзья путали шутку с кибербуллингом?
Что помогло бы вовремя заметить эту разницу?



Рекомендации к обсуждению.

Педагогу важно подвести обучающихся к пониманию ключевых отличий: **систематичность** (повторяется ли это?), **неравенство сторон** (может ли жертва остановить ситуацию?), **намерение причинить вред** (осознает ли человек, что делает больно?) и **реакция** того, на кого направлены действия (чувствует ли он себя комфортно?).

4. Работа с рабочей тетрадью

Обучающиеся самостоятельно знакомятся с темой 4 рабочей тетради «Признаки кибербуллинга» (с. 14–17), соотнося прочитанное с ситуациями, которые обсуждались на занятии.



Анализ ситуации. Педагог обращает внимание класса: «Посмотрите, совпадают ли признаки, описанные в тетради, с теми выводами, к которым мы пришли в ходе обсуждения ситуаций?»

5. Викторина

Педагог заранее распечатывает бланки с вопросами викторины — по одному на каждую группу.

Обучающиеся объединяются в группы (2–4 человека), получают бланк и совместно выбирают ответы, которые считают правильными.



Важно, чтобы в ходе обсуждения участники группы объясняли друг другу свою точку зрения, приводили примеры из жизни и размышляли над тем, почему другие варианты кажутся менее подходящими.



После того как все группы выполнили задание, педагог озвучивает правильные ответы и организует общее обсуждение. Участники анализируют, почему именно этот ответ считается верным, и делятся доводами, которые звучали в группах.



Викторина «Что вы знаете о кибербуллинге?»

1. Что такое кибербуллинг?

(Выберите один правильный ответ)

- а) обычная ссора в интернете
- б) систематическое агрессивное поведение в цифровой среде, направленное на причинение вреда
- в) шутки между друзьями в групповом чате
- г) любое негативное высказывание в интернете

2. Каковы признаки кибербуллинга?

(Выберите несколько правильных ответов)

- а) повторяющиеся оскорбительные сообщения
- б) конструктивная критика
- в) случайное грубое высказывание с последующими извинениями
- г) создание фальшивых аккаунтов с целью унижения
- д) распространение личной информации или фотографий без согласия изображенного в них лица

3. Что может стать причиной кибербуллинга?

(Выберите несколько правильных ответов)

- а) зависть и скука
- б) взаимное недопонимание между собеседниками
- в) отсутствие чувства юмора у жертвы
- г) иллюзия анонимности и безнаказанности в интернете
- д) желание самоутвердиться или отомстить

4. Могут ли шутки в интернете перерасти в кибербуллинг?

(Выберите один правильный ответ)

- а) да, если они становятся систематическими и причиняют боль
- б) нет, шутки всегда безобидны
- в) только если жертва воспринимает их слишком серьезно
- г) да, но только если шутит незнакомый человек

5. Кто может стать жертвой кибербуллинга?

(Выберите один правильный ответ)

- а) только те, кто чем-то выделяется из группы
- б) только тот, кто ведет себя неосторожно в интернете
- в) только дети и подростки
- г) любой человек, независимо от возраста, внешности или поведения

6. Каковы наиболее вероятные последствия кибербуллинга для жертвы?

(Выберите несколько правильных ответов)

- а) снижение самооценки и подавленное настроение
- б) повышенная тревожность и чувство одиночества
- в) никаких серьезных последствий — со временем все забудется
- г) кибербуллинг делает человека сильнее и закаляет характер
- д) проблемы с учебой и нежелание общаться

7. Как кибербуллинг может повлиять на будущее самого агрессора?

(Выберите один правильный ответ)

- а) никаких последствий для агрессора не бывает
- б) он станет популярным и уважаемым
- в) это может привести к испорченной репутации, потере друзей и правовой ответственности
- г) последствия будут только для жертвы

8. Какая роль у свидетелей в ситуации кибербуллинга?

(Выберите один правильный ответ)

- а) они могут поддержать жертву и повлиять на ситуацию
- б) они не играют никакой роли
- в) им лучше не вмешиваться, чтобы не стать следующей жертвой
- г) свидетели несут такую же ответственность, как и агрессор

9. Какое действие стоит предпринять, если вы сами подвергаетесь кибербуллингу?

(Выберите один правильный ответ)

- а) не обращать внимания — со временем все прекратится
- б) ответить агрессору тем же
- в) обратиться за помощью к взрослым, которым доверяете, и сохранить доказательства
- г) удалить все аккаунты в социальных сетях

10. Как стоит поступить, если вы стали свидетелем кибербуллинга?

(Выберите один правильный ответ)

- а) не обращать внимания — это не ваше дело
- б) поддержать жертву и сообщить о ситуации взрослым
- в) присоединиться к обсуждению, чтобы быть в курсе событий
- г) сделать скриншот и переслать друзьям




Ключи викторины

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|----|---|---|---|
| 1 | б | | | 6 | а | б | д |
| 2 | а | г | д | 7 | в | | |
| 3 | а | г | д | 8 | а | | |
| 4 | а | | | 9 | в | | |
| 5 | г | | | 10 | б | | |

6. Рефлексия


После завершения викторины педагог переходит к подведению итогов занятия.


Обучающимся предлагается ответить на вопросы:

-  1. Как изменилось ваше понимание кибербуллинга после сегодняшнего занятия?
-  2. Какой момент занятия показался самым важным или запоминающимся?
-  3. Что вы можете сделать уже сейчас, чтобы не стать участником кибербуллинга и помочь тем, кто с ним столкнулся?

Желающие высказываются. Педагог обобщает ответы, акцентируя внимание на ключевых выводах занятия:

 кибербуллинг — это не шутка и не обычный конфликт;

 его можно отличить по систематичности, неравенству сторон и намерению причинить вред;

 каждый может повлиять на ситуацию, а обращение за помощью — это проявление ответственности, а не слабости.

В завершение педагог благодарит обучающихся за активное участие и предлагает тем, у кого остались вопросы или переживания по теме занятия, обратиться к нему после классного часа.

КЛАССНЫЙ ЧАС 2.

НАШИ ЭМОЦИИ И ОБЩЕНИЕ В ИНТЕРНЕТЕ

Цель: формирование у учащихся осознанного отношения к собственным эмоциям; развитие навыков управления ими в виртуальном пространстве, а также культуры уважительного и внимательного общения в интернете.



Материалы и ресурсы



Видео «Основано на реальных событиях: история кибербуллинга. Читает Настя Савостенок» (2 минуты 7 секунд).

Доступ к видео по QR-коду или ссылке.

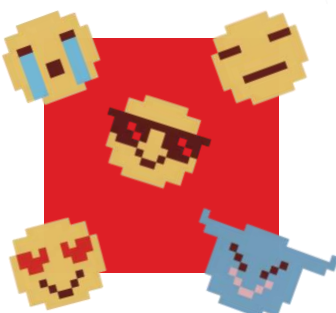
<https://clck.ru/3Q2nR6>



Рабочая тетрадь: тема 8 «Разговор об эмоциях» (с. 27–31).

Доступ по QR-коду или по ссылке.

<https://www.mts.by/unicef/workbook/>



Материалы для групповой работы:

бумага, маркеры.

1. Введение

Классный руководитель объясняет, как эмоции влияют на общение в интернете. Виртуальное общение имеет свои особенности: мы не видим лиц друг друга, не можем сразу понять, как человек реагирует на наши слова. Это часто приводит к тому, что мы неверно интерпретируем эмоции другого человека или сами реагируем острее, чем в реальной жизни.

Когда человек общается в интернете, у него отсутствуют визуальные и голосовые подсказки, которые помогают распознавать эмоции других. Иногда радость может перерасти в сарказм, а гнев — в агрессию. Человек может не замечать, как эмоции становятся причиной конфликта.

Важно помнить, что интернет — это место, где каждый может стать и жертвой, и свидетелем, и участником агрессивного поведения, даже если он этого не осознает. Например, под воздействием злости или обиды можно оставить негативный комментарий, который может очень сильно задеть другого человека.

Сильные эмоции — злость, обида или даже чрезмерная радость — могут обострять восприятие ситуации и исказить то, как человек ведет себя и общается в Сети. Поэтому нужно учиться осознавать свои чувства и управлять ими, особенно в моменты общения в интернете, где импульсивность может принести боль другому человеку.

**Вопросы для обсуждения:**

Как вы думаете, почему иногда бывает сложно контролировать свои эмоции в интернете?

**Возможные варианты ответов:**

«Потому что в интернете все происходит быстро и не всегда есть время подумать»;



«Иногда мы не видим реакцию другого человека и не можем понять, как он воспримет наши слова»;



«Когда мы злы или расстроены, трудно остановиться и подумать о последствиях своих действий».





Рекомендации к обсуждению.

Если учащимся сложно ответить, педагог может помочь им сформулировать мысль через наводящие вопросы. Такой подход позволит обучающимся самим определить, почему им бывает трудно управлять эмоциями в Сети.

Например, можно спросить: «Как вы думаете, почему в интернете хочется отвечать быстро, не задумываясь?» Это заставит обучающихся задуматься о влиянии темпа общения на эмоциональные реакции.

Вопрос «Что меняется, когда мы не видим собеседника и не знаем, как он воспримет наши слова?» обратит внимание на значимость невербальной обратной связи.

Чтобы подтолкнуть к анализу своего опыта, можно спросить: «Бывали ли у вас случаи, когда вы ответили на эмоциях и потом жалели об этом?»

Завершить беседу можно вопросом: «Как вы думаете, помогает ли пауза перед отправкой сообщения выразить свои мысли спокойнее?»



Анализ ситуации.

Вспомните ситуацию, когда эмоция повлияла на ваше общение в интернете.

Как это произошло и что вы могли бы сделать иначе?

2. Работа с видео

Перед просмотром видео классный руководитель предлагает обучающимся обратить внимание на эмоции героини сюжета.

?

Вопросы для обсуждения:

Что чувствовала Настя, когда узнала, что кто-то создал фейковый аккаунт с ее именем?

Почему, по вашему мнению, люди начали ее травить?



Возможные варианты ответов:



«Наверное, она почувствовала себя очень обиженной и униженной, ведь это большое предательство»;



«Мне кажется, что она могла чувствовать страх и беспомощность, так как ее личность использовали против ее воли»;



«Она, возможно, испытала злость, потому что это несправедливо и больно»;



«Может, они завидовали ей или просто хотели повеселиться за ее счет»;



«Некоторые люди просто не задумываются о том, как их слова могут повлиять на других».



Рекомендации к обсуждению.

Если обучающиеся затрудняются с ответами, рекомендуется помочь им через подсказки и разъяснения. Можно предложить им представить себя на месте Насти, спросив: «Как бы вы себя чувствовали, если бы кто-то использовал ваше имя или создал фальшивый профиль? Это помогло бы вам почувствовать себя увереннее или наоборот?»

Также можно предложить рассмотреть, что могло мотивировать других людей на травлю: «Как вы думаете, почему иногда люди не задумываются о последствиях своих слов в интернете?»

Если учащиеся продолжают испытывать трудности, можно обсудить конкретные чувства, такие как обида, страх или гнев, и предложить подумать, как бы они сами отреагировали в такой ситуации.

Анализ личной позиции в сложных ситуациях.



Как бы вы почувствовали себя, если бы оказались на месте Насти?

Как бы вы поступили, если бы стали свидетелем такой травли?



3. Групповая работа

Тема для обсуждения: «Как эмоции влияют на наше поведение в интернете и что мы можем сделать, чтобы уменьшить их негативное влияние?»

Инструкция для групповой работы:

1. Разделите класс на несколько групп (3–5 человек). Каждая группа получает лист бумаги формата А3 (или А4) и маркеры.

2. Каждой группе предлагается одна из ситуаций:

- Вы увидели обидный комментарий под своей фотографией.
- В групповом чате кто-то высмеивает вашего друга.
- Вам переслали скриншот, где незнакомый человек плохо о вас отзывается.

3. Задача каждой группы — заполнить таблицу «До и после паузы», разделив лист на две колонки.

Первая реакция (на эмоциях)

Какие эмоции возникают?

Что хочется сделать сразу?

К чему это может привести?

После паузы

(обдуманное решение)

Как можно себя успокоить?

Что стоит сделать на самом деле?

Какой результат будет в этом случае?

4. Каждая группа представляет свой вариант заполнения таблицы классу, кратко описывая ситуацию и сравнивая два варианта поведения. Если несколько групп работали с одной и той же ситуацией, они выступают друг за другом — это позволяет сравнить разные подходы и дополнить ответы друг друга.

По итогам выступлений педагог организует общее обсуждение: «Что общего вы заметили во всех ситуациях? Почему пауза перед ответом — это не слабость, а сила?»

4. Работа с рабочей тетрадью

Обучающиеся самостоятельно изучают раздел рабочей тетради «Разговор об эмоциях» (с. 27–31). Выполняют упражнение «Закончи фразу...»

Анализ влияния эмоций на поведение и общение в интернете. Что интересного вы узнали об эмоциях? Как сегодняшний классный час изменил ваше понимание эмоций и их влияния на общение в интернете? Вспомните ситуацию, когда вы писали что-то в интернете под воздействием эмоций. Как это повлияло на другого человека? Что вы могли бы сделать иначе?

Педагог обращает внимание учащихся на предлагаемые в рабочей тетради практики: «Техника глубокого дыхания» и «Упражнения для снятия мышечного напряжения».

Педагог предлагает попробовать выполнить один из приемов (например, сделать 3–4 глубоких вдоха и выдоха) всем классом прямо сейчас в качестве короткой разминки.

Затем педагог рекомендует потренироваться с этими техниками дома, подчеркивая, что такие упражнения полезны абсолютно всем, так как помогают быстро взять себя в руки, если сталкиваешься с негативом или травлей в Сети.



5. Рефлексия

В конце занятия педагог предлагает обучающимся ответить на вопросы:

1. Что стало для вас самым важным открытием о связи эмоций и общения в интернете?
2. Какие моменты занятия вызвали вопросы или остались непонятными?
3. Как вы можете применить полученные знания в своей повседневной жизни?

Желающие высказываются. Педагог обобщает ответы, отмечает вклад обучающихся в обсуждение и подчеркивает: управление эмоциями — это навык, который развивается постепенно и требует практики, но именно он помогает выстраивать уважительное общение как в реальной жизни, так и в цифровой среде.

В завершение педагог благодарит обучающихся за активное участие и предлагает тем, у кого остались вопросы, обратиться к нему после занятия.

КЛАССНЫЙ ЧАС 3.

КИБЕРБУЛЛИНГ И ЦИФРОВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ: ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, ПОСЛЕДСТВИЯ И АЛГОРИТМЫ ЗАЩИТЫ

Цель: формирование у учащихся осознанного и ответственного поведения в цифровой среде, понимания правил уважительного онлайн-общения, осознания эмоциональных последствий кибербуллинга и агрессивных действий, а также знакомство с алгоритмами получения помощи.



Материалы и ресурсы



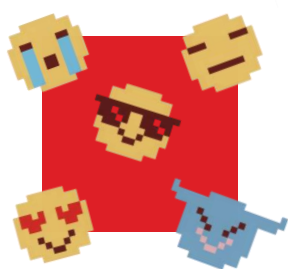
Видео «Основано на реальных событиях: история кибербуллинга. Читает Влад Бакей» (1 минута 55 секунд). Доступ к видео по QR-коду или ссылке.

<https://clck.ru/3Q2nLL>



Рабочая тетрадь: тема 10 «Тренажер вежливого общения» (с. 34–35). Доступ по QR-коду или ссылке.

<https://www.mts.by/unicef/workbook/>



Материалы для групповой работы:
бумага, ручки.

1. Введение

Педагог начинает занятие с обращения к классу: «Сегодня мы поговорим о том, как наши слова и действия в интернете могут влиять на других людей. Мы часто слышим слово **кибербуллинг**, но не всегда задумываемся, насколько серьезными могут быть его последствия — и для жертвы, и для того, кто проявляет агрессию».

Далее педагог кратко раскрывает ключевые тезисы, вовлекая обучающихся в диалог.

Кибербуллинг — это не шутка и не обычный конфликт. Это систематическое агрессивное поведение в цифровой среде: оскорбления, запугивание, распространение ложной или унижающей информации и другие действия, причиняющие вред человеку.

Последствия кибербуллинга затрагивают разные стороны жизни. Человек, столкнувшийся с травлей, может испытывать тревожность, страх, чувство унижения, обиду, снижение самооценки. В отдельных случаях последствия проявляются и в поведении: замкнутость, раздражительность, стремление избегать учебы и общения.

Интернет создает иллюзию безнаказанности. Виртуальное пространство формирует ложное чувство безопасности, из-за которого человек может позволить себе то, что никогда не сказал бы в лицо. Однако любое агрессивное поведение в интернете влечет реальные последствия — как для жертвы, так и для самого агрессора.

Ответственность за свои слова в Сети — часть цифровой грамотности. Уважительное общение — это не только залог безопасной и дружелюбной атмосферы в интернете, но и способ сохранить собственную репутацию и избежать серьезных проблем.

Анализ причин агрессивного поведения и его последствий в интернете. После этого педагог предлагает обучающимся ответить на вопросы: Почему, по вашему мнению, люди забывают о правилах уважительного общения в интернете? Какое влияние на жертву может оказывать травля, даже если изначально это выглядело как шутка?

Желающие высказываются, педагог кратко обобщает ответы и переходит к следующему этапу.

2. Работа с видео

Перед просмотром видео педагог предлагает обучающимся обратить внимание на то, как менялось эмоциональное состояние героя на протяжении сюжета: что он чувствовал, какие переживания испытывал и что в итоге помогло ему справиться с ситуацией.



Вопрос для обсуждения:

Почему одноклассники считали, что их действия — это просто «приколы»?



Возможные варианты ответов:



«Они, наверное, не понимали, насколько их слова могут ранить Мишу»;



«Им казалось, что это смешно, потому что они видели только свои эмоции, а не то, как это отражается на Мише»;



«Они могли не думать о том, что такие „шутки“ могут сильно повлиять на его самооценку».



Рекомендации к обсуждению.

Если обучающиеся испытывают трудности с ответами, помогите им с помощью наводящих вопросов.

Можно предложить представить себя на месте героя: «Как бы вы себя чувствовали, если бы одноклассники шутили над вами, а вы видели, что это неприятно, но они не замечали?»

Можно также спросить: «Почему иногда люди не осознают, что их шутки могут кого-то ранить?»

Можно также спросить: «Почему иногда люди не осознают, что их шутки могут кого-то ранить?»

Это поможет обучающимся прийти к выводу, что последствия слов для другого человека не всегда очевидны.



Анализ возможных действий свидетеля кибербуллинга.
Как бы вы поступили, если бы стали свидетелем такой травли?

3. Групповое творческое задание: разработка сценария короткого ролика по теме: «Как противостоять кибербуллингу и продвигать уважительное общение в интернете».

Инструкция для групповой работы:

1. Разделите класс на несколько групп (по 4–5 человек).
2. Каждая группа получает задание: придумать сценарий для короткого ролика (до 1 минуты), который показывает, как можно противостоять кибербуллингу или продвигать уважительное общение в интернете.

3. Для удобства работы каждая группа получает план сценария, который необходимо заполнить:

| Элемент сценария | Описание |
|-------------------|--|
| Название ролика | Придумайте короткое и запоминающееся название |
| Герои | Кто участвует? Кратко опишите персонажей (возраст, характер) |
| Завязка | Что произошло? Как началась ситуация? |
| Развитие | Как развиваются события? Что чувствуют герои? |
| Поворотный момент | Что или кто меняет ход ситуации? |
| Развязка | Чем все заканчивается? |
| Главный посыл | Какую идею ролик должен донести до зрителя? |

4. Каждая группа может выбрать один из предложенных форматов или придумать свой:

«До и после» — как развивались бы события с агрессией и как — с уважительным общением.

«Переписка» — сценарий в формате чата или комментариев в социальной сети.

«Перемотка назад» — ролик начинается с последствий кибербуллинга, а затем показывает, в какой момент ситуацию можно было изменить.

«Социальная реклама» — короткое обращение от лица подростка к сверстникам.

5. На подготовку сценария отводится 7–10 минут. После этого каждая группа представляет свой сценарий классу: зачитывает или разыгрывает его.

6. После выступления всех групп педагог организует обсуждение, задавая вопросы:

Какой сценарий показался вам наиболее убедительным и почему?

Что нового вы узнали о правилах уважительного общения и последствиях травли в интернете, работая над сценарием?



Какой из роликов вы хотели бы снять по-настоящему?

Рекомендация: если позволяет время и техническое оснащение, предложите группам записать свои ролики на телефон в качестве дополнительного задания. Лучшие работы можно показать на школьном мероприятии или разместить на странице класса в социальных сетях.

4. Упражнение «Анализ вариантов помощи при кибербуллинге»

Цель упражнения — закрепить у обучающихся понимание доступных вариантов получения помощи при кибербуллинге, научить оценивать их эффективность и осмысленно применять в реальных жизненных ситуациях.

Педагог обращается к классу: «Мы разобрались, как выглядит кибербуллинг и к чему он приводит. Теперь давайте подумаем: куда можно обратиться за помощью, если вы или кто-то из ваших знакомых столкнулся с травлей в интернете?»

Обучающиеся предлагают варианты, педагог фиксирует их на доске. Если какие-то важные варианты не прозвучали, педагог дополняет список.

Затем по каждому варианту педагог совместно с классом заполняет таблицу на доске, задавая уточняющие вопросы: «Чем именно может помочь этот человек или ресурс? В каких ситуациях это будет полезно? Какие сложности могут возникнуть?»



Пример заполненной таблицы:

| Вариант обращения за помощью | Преимущества | Ситуации, где полезен | Ограничения |
|------------------------------|--|---|--|
| Родители | Эмоциональная поддержка, помощь в решении конфликтов | Когда нужна срочная помощь, угроза безопасности | Подросток может бояться быть непонятым или потерять доступ к гаджетам |
| Школьный психолог | Профессиональная помощь, конфиденциальность | Когда нужна длительная поддержка и помощь в управлении эмоциями | Не всегда легко обратиться за помощью |
| Горячая линия | Анонимность, доступность в любое время | Когда нужна срочная консультация, а рядом нет близких людей | Консультант не может напрямую повлиять на ситуацию |
| Социальные сети | Возможность заблокировать агрессора и подать жалобу | Когда травля происходит на конкретной платформе | Реакция администрации может быть медленной; агрессор может создать новый аккаунт |
| Друзья и сверстники | Эмоциональная поддержка, помощь в обращении к взрослым | Когда нужна моральная поддержка или совет | Могут не знать, как правильно помочь, или недооценить серьезность ситуации |

После заполнения таблицы педагог задает итоговые вопросы:

1

Какой вариант помощи кажется вам наиболее доступным и почему?

Примечание. Здесь важно уточнить, что под доступностью понимается реальная возможность быстро обратиться за поддержкой в конкретной жизненной ситуации. Например, родители могут оказаться рядом в тот момент, когда подросток получает обидные сообщения, и сразу подсказать, как действовать дальше.

2

Бывают ли ситуации, когда сложно обратиться за помощью? Что можно сделать в таких случаях?

3

Можно ли использовать несколько вариантов одновременно? В каких случаях это было бы полезно?

Педагог подводит итог: обращение за помощью — это не слабость, а осознанный и ответственный шаг. Чем больше вариантов поддержки знает подросток, тем увереннее он сможет действовать в сложной ситуации.

5. Рефлексия «Плюс — Минус — Интересно»

Педагог предлагает обучающимся подвести итоги занятия, ответив на три вопроса:

+

Что на занятии было для вас наиболее полезным или интересным?

Пример: «Я понял, что шутки в интернете могут восприниматься совсем иначе, чем ты ожидаешь».

-

Что показалось сложным или вызвало сомнения?

Пример: «Мне пока сложно представить, что я смогу открыто поддержать человека, которого травят в Сети».

?

Что хотелось бы узнать подробнее или обсудить на следующем занятии?

Пример: «Хотел бы узнать больше о том, какая ответственность предусмотрена за кибербуллинг».

Желающие делятся одним пунктом из любой категории. Это помогает педагогу понять, что запомнилось обучающимся, и определить направления для дальнейших занятий.

6. Заключение

Педагог обобщает ключевые выводы занятия: каждый несет ответственность за свои слова и действия в цифровой среде. Уважительное общение в интернете — это не просто правило хорошего тона, а способ сохранить безопасную среду для себя и окружающих, защитить свою репутацию и избежать серьезных последствий.

Педагог благодарит обучающихся за активное участие и предлагает тем, у кого остались вопросы или переживания по теме занятия, обратиться к нему после классного часа.

В завершение обучающимся предлагается самостоятельно заполнить тему 10 рабочей тетради «Тренажер вежливого общения» (с. 34–35).



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И РЕСУРСЫ

Ссылки на видео, статьи и другие материалы



Сайт проекта #ИнтернетБезБуллинга

Доступ к ресурсу по QR-коду или ссылке.

<https://www.mts.by/unicef/>

Контактная информация для получения экстренной психологической помощи

Горячая линия для детей и подростков
(круглосуточно, звонок анонимный и бесплатный)



8-801-100-16-11



Информационный ресурс и помощь онлайн KidsPomogut.by

Доступ к ресурсу по QR-коду или ссылке.

<https://kidspomogut.by/>

Ресурсы о буллинге и кибербуллинге



Методическая копилка проекта «Апробация модели создания дружелюбной и поддерживающей среды в учреждениях общего среднего образования» (Институт психологии БГПУ им. М. Танка)

<https://clck.ru/3Q2nEH>

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящее методическое пособие подготовлено для того, чтобы помочь классным руководителям V–VIII классов овладеть необходимыми знаниями и практическими приемами, позволяющими эффективно работать над профилактикой кибербуллинга среди обучающихся. В нем представлены подробные рекомендации по проведению классных часов для разных возрастных групп. Особое внимание уделяется роли свидетелей травли, а также развитию у учащихся критического мышления и эмпатии через ролевые игры и дискуссии.

Педагогам предлагаются материалы проекта #ИнтернетБезБуллинга, которые можно использовать в учебном процессе для обсуждения тем, связанных с безопасностью и цифровой грамотностью. Информация пособия будет способствовать формированию у обучающихся ответственного поведения в интернете.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. #ИнтернетБезБуллинга. Тренируем навыки безопасного поведения в интернете [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.mts.by/unicef/?ysclid=lzscrfjcgh231071717>. — Дата доступа: 01.10.2024.
2. Агрессия в иммерсивной виртуальной среде: поведенческие стратегии подростков и эффект свидетеля / Г. У. Солдатова [и др.] // СПЖ. — 2022. — № 86. — С. 26–47.
3. Бочавер, А. А. Последствия школьной травли для ее участников / А. А. Бочавер // Психология. Журнал ВШЭ. — 2021. — № 2. — С. 393–409.
4. Бочкарева, Е. В. Теоретико-правовые аспекты кибербуллинга / Е. В. Бочкарева, Д. А. Стренин // Всероссийский криминологический журнал. — 2021. — Т. 15, № 1. — С. 91–97.
5. Дейнека, О. С. Кибербуллинг и виктимизация: обзор зарубежных публикаций / О. С. Дейнека, Л. Н. Духанина, А. А. Максименко // ПНиО. — 2020. — № 5 (47). — С. 273–292.
6. Жмуров, Д. В. Кибержертва: особенности классификации / Д. В. Жмуров // Всероссийский криминологический журнал. — 2022. — № 4. — С. 463–472.
7. Нет буллингу — U-platform [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://u-platform.by/bullying>. — Дата доступа: 01.10.2024.
8. Новикова, М. А. Буллинг в российских школах: опыт диагностики распространенности, половозрастных особенностей и связи со школьным климатом / М. А. Новикова,

А. А. Реан, И. А. Коновалов // Вопросы образования. — 2021. — № 3. — С. 62–90.

9. Старых, Н. В. Девиантное поведение в интернет-коммуникации: диагностика и профилактика / Н. В. Старых // Медиалингвистика. — 2020. — № 4. — С. 516–530.

10. Хломов, К. Д. Кибербуллинг в опыте российских подростков / К. Д. Хломов, Д. Г. Давыдов, А. А. Бочавер // Психология и право. — 2019. — Т. 9, № 2. — С. 276–295.

11. Exposure to cyberbullying as a bystander: An investigation of desensitization effects among early adolescents / S. Pabian[et al.] // Computers in Human Behavior. — 2016. — № 62. — P. 480–487.

12. Hellfeldt, K. Cyberbullying and Psychological Well-being in Young Adolescence: The Potential Protective Mediation Effects of Social Support from Family, Friends, and Teachers [Electronic resource] / K. Hellfeldt, L. López-Romero, H. Andershed / Int J Environ Res Public Health. — 2019. — Vol. 17 (1). — Mode of access: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6981789>. — Date of access: 01.10.2024.

13. Iqbal, S. Exploring Definition of Cyberbullying and its Forms From the Perspective of Adolescents Living in Pakistan / S. Iqbal, H. Jami // Psychol Stud (Mysore). — 2022. Vol. 67 (4). — P. 514–523.

14. Kalende, M. K. Cyberbullying awareness in secondary and high schools / M. K. Kalende, H. K. Keser // World Journal on Educational Technology Current Issues. — 2018. — Vol. 10, № 4. — P. 25–36.

15. Marzano, G. Cyberbullying and Real Reality / G. Marzano, V. Lubkina // Society. Integration. Education: Proceedings of the International Scientific Conference. Rezekne. — 2013. — Vol. 2. — P. 412 – 422.

16. Mean birds: detecting aggression and bullying on Twitter / D. Chatzakou [et al.] // Proceedings of the ACM on Web Science Conference. — 2017. — Vol. 1. — P. 13–22.

17. Obermaier, M. Bystanding or standing by? How the number of bystanders affects the intention to intervene in cyberbullying / M. Obermaier, N. Fawzi, T. Koch // New Media & Society. — 2016. — Vol. 18, № 8. — P. 1491–1507.

18. Olweus, D. Bullying at school: basic facts and effects of a school-based intervention program / D. Olweus // Journal of Child Psychology and Psychiatry. — 1994. — Vol. 35 (7). — P. 1171–1190.

19. Patchin, J. W. Measuring cyberbullying: implications for research / J. W. Patchin, S. Hinduja // Aggression and Violent Behavior. — 2015. — Vol. 23. — P. 69–74.

20. Shultz, E. Cyber-bullying: An exploration of bystander behavior and motivation [Electronic resource] // E. Shultz, R. Heilamn, K. J. Hart // Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace. — 2014. — Vol. 8 (4), article 3. — Mode of access: https://www.researchgate.net/profile/Emily-Moscato/publication/273188171_Cyber-bullying_An_exploration_of_bystander_behavior_and_motivation/links/563ca89a08ae34e98c4a97cd/Cyber-bullying-An-exploration-of-bystander-behavior-and-motivation.pdf. — Date of access: 01.10.2024.

21. Wang, S. Effects of victimization experience, gender, and empathic distress on bystanders' intervening behavior in cyberbullying / S. Wang, K. Kim // The Social Science Journal. Routledge. — 2021. — iss. 1. — P. 1–10.

ГЛОССАРИЙ

А

Агрессор (хейтер) (от англ. *hate* 'ненавидеть') — человек, который целенаправленно и систематически обижает других в интернете: пишет оскорбительные комментарии, угрозы, создает унижительный контент или занимается травлей в социальных сетях, мессенджерах и на других онлайн-платформах.

Анонимность в интернете — возможность действовать в цифровой среде, не раскрывая своего настоящего имени, внешности и других личных данных. Анонимность может создавать у пользователя ощущение безнаказанности, что нередко становится одной из причин агрессивного поведения в Сети.

Аутинг (от англ. *outing* 'разоблачение', 'раскрытие') — публичное раскрытие чужих секретов, личной или конфиденциальной информации в интернете без согласия человека. Например, размещение личной переписки, фотографий или сведений, которые человек хотел сохранить в тайне.

Б

Блокировка — функция в социальных сетях, мессенджерах и онлайн-играх, позволяющая ограничить другому пользователю возможность отправлять сообщения, просматривать профиль или иным образом взаимодействовать с вами. Блокировка — один из первых шагов защиты от кибербуллинга.

Буллинг — систематическое агрессивное преследование одного человека другим человеком или группой лиц с целью унижения, запугивания или причинения вреда. Чаще всего встречается в школьной среде. Если травля происходит в интернете, она называется **кибербуллингом**.

Буллинг на игровых платформах — агрессивное поведение в онлайн-играх, когда один или несколько игроков используют игровой чат, голосовую связь или игровые механики для оскорбления, унижения, преследования или намеренного исключения другого игрока из процесса.

В

Виктимизация — процесс, в результате которого человек становится жертвой травли, преследования или унижения в интернете. Виктимизация описывает не только сами действия агрессора, но и то, как они влияют на человека, превращая его из обычного пользователя в жертву.

Виртуальная среда — цифровое пространство, в котором люди общаются, учатся, играют и обмениваются информацией. Включает интернет, социальные сети, мессенджеры, онлайн-игры и другие платформы, где происходит взаимодействие пользователей.

Визуальный кибербуллинг — форма онлайн-травли, при которой для унижения, запугивания или высмеивания жертвы используются изображения: фотографии, видеозаписи, мемы или фотомонтаж. Такие материалы распространяются в социальных сетях, мессенджерах или других онлайн-платформах.

Г

Горячая линия доверия — специальная телефонная служба, куда можно позвонить анонимно и бесплатно, чтобы получить консультацию и поддержку в сложной ситуации, в том числе при столкновении с кибербуллингом.

Д

Доксинг (от англ. *doxing*, сокращение от *dropping documents* ‘сброс документов’) — намеренное размещение в открытом доступе личной информации другого человека (настоящее имя, адрес, номер телефона, место учебы) без его согласия, как правило, с целью запугивания, мести или травли.

Ж

Жалоба (репорт) — обращение к администрации социальной сети, мессенджера или онлайн-платформы с сообщением о нарушении правил: оскорблениях, травле, распространении запрещенного контента или другом неприемлемом поведении пользователя. Подача жалобы может привести к предупреждению, блокировке или удалению аккаунта нарушителя.

Жертва кибербуллинга — человек, на которого направлены агрессивные действия в интернете: оскорбления, угрозы, распространение ложной информации или другие формы травли. Жертвой кибербуллинга может стать любой человек, независимо от возраста, внешности или поведения.

И

Имперсонация — действия, при которых человек в интернете выдает себя за другого: создает поддельный аккаунт от чужого имени, использует чужие фотографии или данные, чтобы обмануть других пользователей, испортить репутацию жертвы или совершить мошенничество.

Исключение (онлайн-бойкот) — намеренное удаление человека из группового чата, онлайн-игры или сообщества в социальной сети с целью его изоляции и унижения. Является одной из форм кибербуллинга.

К

Кетфишинг (от англ. *catfish* 'сом') — вид онлайн-обмана, при котором человек создает в социальной сети или на другой платформе поддельный профиль с вымышленными данными и чужими фотографиями, чтобы ввести других пользователей в заблуждение, войти в доверие или совершить мошенничество.

Кибербуллинг — намеренная, повторяющаяся травля, оскорбления или запугивание человека с использованием цифровых технологий: социальных сетей, мессенджеров, онлайн-игр, электронной почты и других интернет-платформ. Это общее название для различных видов травли в интернете.

Кибермоббинг — разновидность кибербуллинга, при которой травля осуществляется не одним человеком, а группой людей. Несколько пользователей объединяются, чтобы совместно оскорблять, высмеивать или преследовать жертву в интернете.

Киберрозыгрыш — обман в интернете, при котором пользователя под видом шутки, розыгрыша или выигрыша призов вынуждают совершить определенные действия: перейти по вредоносной ссылке, раскрыть личные данные, переслать сообщение или выполнить другие требования, которые могут причинить вред.

Киберсплетни — распространение в интернете слухов, непроверенной информации, клеветы или личных данных о человеке без его согласия. Киберсплетни могут распространяться через социальные сети, мессенджеры и форумы с целью унижения, травли или манипуляции.

Киберсталкинг — систематическое преследование человека в интернете, которое может выражаться в навязчивом наблюдении за его онлайн-активностью, постоянной отправке нежелательных сообщений, сборе личной информации, оскорблениях и запугивании, вплоть до угроз физической расправы.

Конфиденциальность — право человека на защиту своей личной информации и частной жизни от нежелательного доступа посторонних. В интернете конфиденциальность обеспечивается настройками приватности, надежными паролями и осторожным отношением к тому, какую информацию о себе вы публикуете.

Л

Ложная информация — сведения, не соответствующие действительности: искаженные, выдуманные или вырванные из контекста. Может распространяться в интернете намеренно (с целью обмана или манипуляции) или по ошибке (без проверки фактов).

М

Мем (в контексте травли) — изображение, видео или текст с оскорбительным содержанием, созданные для публичного унижения или высмеивания конкретного человека. В ситуации кибербуллинга мемы становятся инструментом травли: они быстро распространяются в Сети и причиняют серьезный психологический вред жертве.

П

Пассивный пользователь — человек, который просматривает контент в интернете, но не проявляет видимой активности: не пишет комментарии, не ставит отметки «нравится», не создает собственные публикации. В контексте кибербуллинга пассивный пользователь может быть молчаливым свидетелем травли.

Персональные данные — любая информация, по которой можно определить конкретного человека: имя, фамилия, адрес, номер телефона, фотографии, данные аккаунтов. Защита персональных данных — важная часть безопасного поведения в интернете.

Порноместь — размещение в интернете фотографий или видеозаписей интимного характера без согласия изображенного на них человека, как правило, с целью унижения, шантажа или мести. Такие действия являются серьезным нарушением закона и прав человека.

Противодействующая жертва — человек, подвергающийся травле в интернете, который не остается пассивным, а активно сопротивляется: блокирует агрессора, сохраняет доказательства, обращается за помощью к взрослым или сообщает о нарушениях администрации платформы.

С

Самооценка — то, как человек оценивает и воспринимает самого себя: свои качества, способности и ценность. Кибербуллинг может серьезно снижать самооценку жертвы, вызывая чувство неуверенности, беспомощности и собственной ненужности.

Свидетель кибербуллинга — пользователь интернета, который наблюдает ситуацию травли (оскорбления, угрозы, распространение слухов) в социальных сетях, мессенджерах или онлайн-играх, но сам не является ни жертвой, ни агрессором. Свидетель может поддерживать агрессора, равнодушно наблюдать или, напротив, вступить за жертву и помочь остановить травлю.

Скриншот — снимок экрана (изображение того, что отображается на экране устройства в данный момент). В ситуации кибербуллинга скриншоты оскорбительных сообщений, комментариев или угроз служат доказательствами, которые можно показать взрослым или передать администрации платформы.

Сленг — неформальные слова и выражения, используемые определенными социальными или возрастными группами (чаще всего подростками и молодежью), которые отличаются от норм литературного языка. В интернет-общении сленг может использоваться как для дружеского общения, так и для скрытых оскорблений.

Социальная изоляция (в интернете) — состояние, при котором человек под влиянием травли или других негативных переживаний сокращает или полностью прекращает общение — как в реальной жизни, так и в Сети. Социальная изоляция может быть одним из последствий кибербуллинга.

Спамер — человек или автоматическая программа (бот), который массово рассылает нежелательные сообщения (спам): рекламу, мошеннические предложения или вредоносные ссылки через электронную почту, мессенджеры и социальные сети без согласия получателей.

Т

Токсичное поведение — манера общения в интернете, при которой человек систематически проявляет грубость, неуважение, пассивную агрессию или провокацию по отношению к другим пользователям, создавая негативную и враждебную атмосферу.

Троллинг (интернет-троллинг) — намеренное провокационное поведение в интернете, при котором пользователь пишет оскорбительные, грубые или провокационные комментарии с целью вызвать негативную эмоциональную реакцию у других участников общения, спровоцировать конфликт или нарушить нормальный ход обсуждения.

Троль-буллер (кибербуллер, интернет-троль) — человек, который систематически занимается травлей, запугиванием или издевательствами над другими пользователями в интернете (в социальных сетях, на форумах, в онлайн-играх). Часто действует анонимно, провоцируя конфликты и получая удовлетворение от негативных эмоций других людей.

У

Угрозы (в интернете) — сообщения запугивающего характера, направленные на устрашение другого человека в цифровой среде. Могут выражаться в обещаниях причинить вред, шантаже, запугивании — через личные сообщения, комментарии, чаты или другие онлайн-платформы.

Ф

Фейковый (поддельный) аккаунт — учетная запись в социальной сети или на другой платформе, созданная с использованием вымышленных или чужих данных. Фейковые аккаунты могут использоваться для анонимной травли, распространения ложной информации или обмана других пользователей.

Флейминг (от англ. *flame* 'пламя') — агрессивная словесная перепалка в интернете, при которой участники обмениваются оскорблениями и грубостями в комментариях, чатах или на форумах. В отличие от троллинга, во флейминге обе стороны обычно активно участвуют в конфликте.

Ц

Цифровая грамотность — совокупность знаний и навыков, необходимых для безопасного и ответственного использования интернета и цифровых технологий. Включает умение защищать свои данные, критически оценивать информацию и уважительно общаться в Сети.

Цифровой след — информация о действиях человека в интернете, которая сохраняется в Сети: публикации, комментарии, фотографии, отметки «нравится», поисковые запросы. Цифровой след практически невозможно полностью удалить, и он может влиять на репутацию человека в будущем.

Цифровой этикет (нетикет) — правила вежливого и уважительного общения в интернете. Включает в себя уважение к собеседникам, отказ от оскорблений, бережное отношение к чужой личной информации и умение вести себя в Сети так же, как и в реальной жизни.

Ш

Шантаж (в интернете) — угроза раскрыть личную информацию, переписку, фотографии или другие данные человека с целью вынудить его выполнить определенные требования: заплатить деньги, совершить какое-либо действие или подчиниться воле шантажиста.

Э

Эмоциональная (психологическая) травма — сильная негативная реакция психики на потрясение (в том числе вызванное кибербуллингом), с которым человек не может справиться самостоятельно. Проявляется в чувстве беспомощности, страха, тревоги, подавленности и может длительное время влиять на эмоциональное состояние и поведение.

Эмпатия — способность понимать чувства и переживания другого человека, ставить себя на его место. В онлайн-общении эмпатия помогает осознавать, что за текстом на экране находится живой человек, которому может быть больно и обидно.