

Оперативная психологическая помощь пострадавшим от использования сети Интернет

Авторы:

Толмачев В.В.

канд. воен. наук, доцент кафедры комплексной безопасности ГБОУ ВО "Академия социального управления", г. Москва

Цветков В.Н.

доцент кафедры комплексной безопасности ГБОУ ВО "Академия социального управления", г. Москва

Справка

Кибербуллинг – рассылка сообщений оскорбительного и угрожающего характера, распространение в Сети неправдоподобной и унижающей информации, а также фото и видео с участием пострадавшего

Важное в статье

1. Чаще всего кибербуллингу подвергаются ученики основной школы (подростки).
2. При столкновении с агрессивным поведением в сети дети часто не знают, как поступить.
3. Помощь и поддержка окружающих во время и сразу после атаки киберагрессора помогают ребенку справиться со своими эмоциями, не попасть в замкнутый круг страха, вины и отчаяния.

Сегодня сложно представить учеников без мобильных телефонов, компьютеров и других гаджетов, без доступа к сети Интернет. Это позволяет свободно общаться, быстро находить информацию. Есть и негативная сторона внедрения информационно-коммуникационных технологий – угроза кибербуллинга.

При столкновении с какой-либо неприятной ситуацией дети часто не знают, как поступить и куда обратиться за поддержкой, а родители и педагоги не всегда в состоянии помочь им справиться с возникшей проблемой, т. к. сами недостаточно подготовлены.

Виды деятельности в Интернете становятся разнообразнее, и каждый ребенок может найти себе занятие по вкусу. Данные исследования «Дети России онлайн» (detionline.com) показывают, что российские школьники пытаются освоить практически все возможные виды активности в сети, отдавая в первую очередь предпочтение коммуникационной деятельности.

Помощь при страхе

Не оставляйте ребенка одного. Страх тяжело переносить в одиночестве. Говорите о том, чего подросток боится. Есть мнение, что беседы только усиливают страх, однако многие ученые считают, что, когда человек проговорит его, тот становится не таким сильным и опасным. Поэтому, если ребенок начал рассказывать о своих страхах, обсудите эту тему.

Важно

Если ребенка оставить без поддержки и внимания, апатия перерастет в депрессию

Не пытайтесь отвлечь ребенка фразами: «Не думай об этом», «Это ерунда», «Это глупости» и т. д. Лучше предложите сделать несколько дыхательных упражнений, например таких:

1. Положите руку на живот; медленно вдохните, почувствуйте, как сначала воздухом наполняется грудь, потом живот. Задержите дыхание на 1–2 с. Выдохните. Сначала опускается живот, потом грудь. Медленно повторите упражнение 3–4 раза.
2. Глубоко вдохните. Задержите дыхание на 1–2 с. Начинайте выдыхать. Выдыхайте медленно и примерно на середине выдоха сделайте паузу на 1–2 с. Постарайтесь выдохнуть как можно сильнее. Медленно повторите упражнение 3–4 раза.

Если дышать в таком ритме трудно, присоединитесь к нему – дышите вместе. Это поможет ребенку успокоиться, почувствовать, что вы рядом.

Постарайтесь занять ребенка каким-нибудь делом. Этим вы отвлечете его от переживаний.

Помните – страх может быть полезным (когда он помогает избегать опасных ситуаций), поэтому бороться с ним нужно только тогда, когда он мешает жить нормальной жизнью.

ДЛЯ СПРАВКИ

Как должен реагировать ребенок на кибербуллинг?

1. Покинуть сайт, группу, где он подвергается террору, или заблокировать пользователя. Пожаловаться администратору.
2. Рассказать о случившемся родителям.
3. Обратиться к школьному психологу.
4. Если угрозы имеют порнографический характер или содержат элементы педофилии, сообщить в полицию.

Помощь при тревоге

Постарайтесь разговаривать ребенка и понять, что именно его тревожит. Часто это происходит, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. Помогите найти ее.

Займите ребенка умственным трудом. Физический труд, домашние хлопоты тоже хороший способ успокоиться. Сделайте зарядку или отправьтесь на пробежку.

Помощь при плаче

Слезы – способ выплеснуть чувства. Не следует сразу начинать успокаивать ребенка. Выразите свою поддержку и сочувствие (не обязательно словами). Он должен ощутить, что вы рядом, что вы сочувствуете и сопереживаете ему. Можно просто держать плачущего за руку. Иногда это значит больше, чем сотня сказанных слов.

Помощь при истерике

Истерику необходимо немедленно прекратить. В этом состоянии человек теряет много физических и психологических сил. Помощь может заключаться в следующих действиях:

1. Неожиданно сделайте что-то, способное сильно удивить (облейте водой, с грохотом уроните предмет, крикните). Если это невозможно или не работает, сядьте рядом, держите за руку. Но не вступайте в беседу и спор, любые слова только подольют масла в огонь.

2. Когда истерика пошла на спад, говорите с ребенком короткими фразами, уверенно и доброжелательно («выпей воды», «умойся»).
3. После истерики наступает упадок сил. Ребенку нужен отдых.

Помощь при апатии

В состоянии апатии, помимо упадка сил, появляется безразличие и ощущение опустошенности. Действия:

- поговорите с ребенком, успокойте, помогите удобно устроиться;
- создайте условия, чтобы ребенок поспал или просто полежал;
- если это невозможно, то больше говорите с пострадавшим, вовлекайте его в любую совместную деятельность.

Помощь при чувстве вины или стыда

Если ребенок под впечатлением киберагрессии мучается от стыда или чувства вины – убедите родителей обратиться к специалисту.

Внимание

Двигательное возбуждение – острая реакция на киберагрессию

Что можете сделать вы? Поговорите с ребенком, выслушайте. Дайте понять, что вы понимаете его (кивайте, поддакивайте, говорите «угу», «ага»). Не осуждайте, не старайтесь оценивать действия. Покажите, что принимаете его таким, какой он есть. Не переубеждайте («Ты не виноват», «Такое с каждым может случиться»). Важно дать ребенку выговориться. Не навязывайте советов, не рассказывайте о своем опыте, не задавайте вопросов – просто слушайте.

Помощь при двигательном возбуждении

Двигательное возбуждение может стать опасным как для ребенка, так и для окружающих. Постарайтесь остановить его физически:

- задавайте вопросы, которые привлекут внимание, или поручите дело, которое заставит задуматься. Любая интеллектуальная активность снизит уровень активности физической;
- предложите прогуляться, выполнить какую-то физическую работу (что-то принести, переставить и т. д.);
- совместно сделайте дыхательную гимнастику.

1. Встаньте. Сделайте медленный вдох, почувствуйте, как воздух заполняет сначала грудную клетку, потом живот. Выдыхайте в обратном порядке –

нижние отделы легких, затем верхние. Сделайте паузу в 1–2 с. Повторите упражнение еще 1 раз. Важно дышать медленно, иначе от переизбытка кислорода может закружиться голова.

2. Продолжайте глубоко и медленно дышать. На каждом выдохе постарайтесь почувствовать расслабление. Расслабьте руки, плечи, спину. Концентрируйтесь на дыхании, представьте, что выдыхаете свое напряжение. Сделайте 3–4 вдоха-выдоха.
3. Некоторое время (примерно 1–2 мин) дышите нормально.
4. Снова начинайте медленно дышать. Вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот, сложив губы трубочкой. При выдохе представьте, что осторожно дуете на свечку, стараясь не погасить пламя. Повторите упражнение 3–4 раза.
5. Дышите как обычно.

ДЛЯ СПРАВКИ

Что можно предпринять, чтобы помочь ребенку?

1. Будьте внимательны к нему, постарайтесь выяснить причины эмоциональных и поведенческих особенностей.
2. Предложите обратиться к психологу (не обязательно школьному), семейному терапевту.
3. Обратитесь в органы опеки и попечительства, в полицию, если ребенок является постоянным свидетелем внутрисемейного насилия.
4. Обратитесь в любой ближайший центр психологической помощи.

Есть мнение

Агрессия может быть погашена страхом наказания, если:

- 1) нет цели получить выгоду от агрессивного поведения;
 - 2) наказание строгое и вероятность его осуществления велика
-

Помощь при нервной дрожи

Нужно усилить дрожь. Возьмите ребенка за плечи и сильно, резко потрясите его в течение 10–15 с. Продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как избиение.

После завершения реакции необходимо, чтобы ребенок отдохнул, желательно уложить его спать.

Нельзя обнимать пострадавшего или прижимать его к себе, укрывать теплым, успокаивать, говорить, чтобы он взял себя в руки.

Помощь при гневе, злости, агрессии

Сведите к минимуму количество окружающих. Позвольте выпустить пар.

Поручите работу, связанную с высокой физической нагрузкой.

Не обвиняйте ребенка, высказывайтесь только по поводу его действий. Нельзя говорить: «Что же ты за человек!». Надо: «Ты ужасно злишься, тебе хочется все разнести вдребезги. Давай вместе попытаемся найти выход из этой ситуации».

Разрядите обстановку смешными комментариями или действиями, но только если это уместно.

Поддержка детей в трудной жизненной ситуации

Важно

8-800-2000-122 – телефон Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации

Последствия кибербуллинга могут быть столь глубокими, что ваших знаний и опыта не хватит для их преодоления. Не стесняйтесь обращаться в службу психологической помощи Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации (fond-detyam.ru). Горячая линия доступна с 8:00 до 18:00 по рабочим дням.

Дети, пострадавшие от киберагрессора, а также родители, педагогические работники и все, у кого есть информация о совершенном или готовящемся преступлении против ребенка, могут обратиться по телефону горячей линии Следственного комитета России «Ребенок в опасности»: 8 (800) 200-19-10. Короткий номер экстренной линии: 123. Звонки принимаются круглосуточно.

ДЛЯ СПРАВКИ

Правила интернет-этикета

В качестве профилактики негативного влияния сети Интернет на детей и подростков надо добиваться соблюдения 10 основных правил интернет-этикета:

1. Помните о человеке. Сочиняя письмо, представьте, что говорите это собеседнику в лицо, вам не должно быть стыдно за свои слова.
2. Следуйте правилам общения, принятым в реальной жизни.
3. Сталкиваясь с новым для вас видом общения в сети, изучайте существующие там правила и признавайте их приоритет.
4. Бережно относитесь ко времени других людей. Обращайтесь за помощью только тогда, когда это действительно необходимо.
5. Старайтесь выглядеть достойно в глазах собеседников.
Не экономьте время на «условностях», которыми часто называют правила хорошего тона, грамматики и орфографии.
6. Не пренебрегайте советами и делитесь знаниями с другими. Будьте благодарны тем, кто отвечает на ваши вопросы. Но и сами, получив сообщение с вопросом, не забудьте написать ответ.
7. Сдерживайте страсти. Не опускайтесь до брани и ругательств – даже если вас провоцируют на это.
8. Относитесь с уважением к своей и чужой приватности. Если вы по каким-то причинам хотите сохранять анонимность в сети, признавайте это и за вашим собеседником. Он имеет право на приватность, даже если вы не скрываете свое имя.
Не публикуйте информацию из частных писем без согласия их отправителей.
9. Не злоупотребляйте своим влиянием в сети.
10. Будьте терпимы к недостаткам окружающих вас людей. Несмотря на то, как ведут себя ваши собеседники, соблюдайте правила сетевого этикета. Предельно вежливо порекомендуйте собеседнику познакомиться с ними.