

Титульный

Дубль

Рекомендовано

УДК

ББК

ISBN

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Актуальность темы кибербуллинга	4
Проект #ИнтернетБезБуллинга.....	10
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КЛАССНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ 5-6 КЛАССОВ	15
Классный час 1. Что такое кибербуллинг?	15
Классный час 2. Кто такой свидетель кибербуллинга?	19
Классный час 3. Как не стать агрессором или жертвой кибербуллинга	23
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КЛАССНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ 7-8 КЛАССОВ	28
Классный час 1. Кибербуллинг не шутка и не конфликт.....	28
Классный час 2. Наши эмоции и общение в интернете	34
Классный час 3. «Кибербуллинг: правила вежливого общения и правовые последствия травли в интернете»	37
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И РЕСУРСЫ	41
Ссылки на видео, статьи и другие материалы	41
Контактная информация для получения помощи	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	42

ВВЕДЕНИЕ

Уважаемые коллеги! Перед вами методическое пособие, которое разработано для классных руководителей V-VIII классов и направлено на обучение основам интернет-безопасности и профилактике кибербуллинга. В условиях активного использования цифровых технологий школьниками особенно важно развивать у них навыки безопасного поведения в интернете, умение распознавать киберугрозы и защищать себя и своих сверстников от насилия в Сети.

Пособие содержит три последовательных урока (классных часа). Они помогут вам познакомить учеников с основными принципами безопасного использования интернета, а также обсудить с ними сложные вопросы, связанные с кибербуллингом. Предложенные темы крайне важны, поскольку статистика показывает: около 18% подростков сталкивались с онлайн-насилием, и такие случаи оказывают негативное влияние на самооценку, отношения со сверстниками и даже на физическое здоровье детейⁱ.

Особенностью данного пособия является использование материалов кампании «За безопасное детство», которая реализуется с 2019 года совместно МТС и Детским фондом ООН (ЮНИСЕФ)ⁱⁱ. Инициатива направлена на повышение осведомленности детей, родителей и учителей о безопасном поведении в интернете и создании условий для защиты подрастающего поколения от кибербуллинга и других угроз цифрового пространства.

Мы предлагаем вам практические задания, вопросы для обсуждения и рефлексии, а также и 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 школьников в диалог, ознакомитесь с рекомендациями по оценке и фиксации результатов работы с классом.

Используя это пособие, вы сможете не только передать важные знания ученикам, но и создать в классе атмосферу доверия и поддержки, необходимую для формирования безопасной образовательной среды. Присоединяйтесь к нам в этой важной миссии, и пусть ваши знания и опыт станут важным вкладом в формирование культуры безопасного поведения в интернете среди школьников.

Желаем вам успехов в вашей важной работе и вдохновения в каждом уроке!

Актуальность темы кибербуллинга

Что такое кибербуллинг. Согласно Д. Ольшеусу, буллинг (травля) представляет собой целенаправленное и многократное проявление агрессии, где один субъект обладает превосходством над другим в социальном статусе или физической силеⁱⁱⁱ. В виртуальном пространстве, охватывающем интернет и мобильные устройства, также могут процветать жестокие действия. Кибербуллинг – это злонамеренная атака на человека (или группы людей), совершаемая с помощью цифровых инструментов. Он может принимать разные формы: от оскорблений в социальных сетях до запугивания в мессенджерах и видеохостингах. Подобные 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^{iv}. Важными характеристиками кибербуллинга выступают повторяемость, а также дисбаланс сил, при котором жертва не может себя защитить^v.

Хотя кибербуллинг не оставляет видимых физических ран, как иногда традиционный буллинг, он представляет собой гораздо более 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^{vi}. 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 в качестве «развлечения»^{vii}.

Роли участников кибербуллинга. Роли в интернет-травле такие же, как и в школьном буллинге: агрессор (буллер, булли), жертва и свидетели или наблюдатели (причем в виртуальном пространстве дети могут быть поочередно жертвой и агрессором^{viii}). 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. Исследования показывают, что увеличение числа свидетелей часто снижает вероятность того, что кто-то из них вмешается в ситуацию, так как возникает эффект распределенной ответственности^{ix}. Кроме того, отмечается снижение эмпатии у тех, кто регулярно сталкивается с кибербуллингом, что может приводить к меньшей отзывчивости и готовности оказать помощь жертве^{xi} (к слову, среди пятиклассников кибербуллинг считают нормой 8,7%, в девятых классах эта доля возрастает до 37,5%^{xii}). Есть также данные о том, что наблюдатели вмешиваются в ситуацию интернет-травли в пределах 50%^{xiii}.

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

- 1) тролль-буллер (или хулиган) – это активный пользователь, систематически публикующий негативные посты с намерением причинить вред;
- 2) агрессор – пользователь, который совершает единичный акт агрессии в виде оскорбительного поста;

3) спаммер¹ – пользователь, распространяющий рекламу или подозрительный контент для кражи личной информации;

4) пассивные пользователи – те, кто не участвует в троллинге и не преследует указанные выше цели^{xiv}.

Девочки чаще вовлекаются в кибербуллинг периодически, в то время как мальчики чаще выступают агрессорами в этой форме травли на регулярной основе. Также девочки чаще являются свидетелями кибербуллинга, что может быть связано с их более развитыми социально-эмоциональными навыками^{xii}.

Виды кибербуллинга. Приведенный ниже список можно непрерывно дополнять, поскольку с развитием технологии возникают все новые виды кибербуллинга. Отметим основные виды кибербуллинга:

1) визуальный (включает сексуальный кибербуллинг или ревендж-порн) – это использование личных фотографий жертвы для нанесения ей ущерба. Может включать распространение фотографий в социальных сетях без согласия жертвы, их редактирование для унижения или шантажа. Основной целью является унижение и нанесение эмоционального вреда;

2) шантаж (эксторция). В киберпространстве шантаж обычно связан с угрозами раскрыть личную информацию или фотографии. Цель — вынудить жертву заплатить деньги или выполнить другие требования. Шантаж часто затрагивает девушек, которым угрожают через фотографии, в то время как парни чаще подвергаются шантажу за деньги;

3) киберрозыгрыши. Они могут начинаться как безобидные, но часто перерастают в серьезное психологическое воздействие на жертву. Многие подростки, ставшие жертвами, сообщают о слезах, тревоге и даже суицидальных мыслях в результате таких «шуток».

4) кибермоббинг – это форма группового кибербуллинга, при которой большая группа людей нападает на жертву в социальных сетях, оставляя комментарии и обвинения;

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

5) буллинг на игровых платформах. В онлайн-играх подростки используют живой чат для оскорблений и агрессии. Зачастую это связано с конкуренцией в играх и стремлением достичь победы, что приводит к угрозам и агрессивным замечаниям;

б) мемы. Использование мемов для кибербуллинга включает создание и распространение изображений или видео, направленных на унижение определенного человека. Такие мемы могут содержать оскорбительные комментарии или насмешки, что может привести к эмоциональной травме у жертвы^{xv}.

Кроме того, в Сети можно встретить такие формы кибербуллинга, как *киберсплетни* (распространение ложной информации или слухов о жертве через социальные сети или мессенджеры), *имперсонация или имитирование личности* (создание фальшивых аккаунтов от имени жертвы для публикации вредоносного контента), *социальная изоляция*, *киберсталкинг* (систематическое и преследование виртуальной личности, включая поиск и сбор личной информации, навязчивые сообщения и угрозы), *троллинг* (создание контента или комментариев с целью вызвать негативные эмоции у других пользователей, может быть направлен как на отдельного человека, так и на целые сообщества), *кетфишинг* (кража информации, фальшивый профиль).

Почему важна профилактика кибербуллинга? Тема кибербуллинга особенно важна для учеников 5-8 классов, поскольку этот возрастной период является временем значительных изменений в эмоциональной и социальной жизни детей. В этом возрасте они начинают активно использовать интернет и социальные сети, что делает их более уязвимыми к различным онлайн-угрозам. Взаимодействие с окружающими, как в реальной жизни, так и в виртуальном пространстве, оказывает значительное влияние на формирования самооценки и социальной идентичности. Кибербуллинг может нанести серьезный ущерб самооценке подростка, вызвать тревогу, депрессию или даже

привести к более серьёзным последствиям, таким как социальная изоляция или суицидальные мысли.

Ученики 5-8 классов ещё не обладают в полной мере всеми необходимыми эмоциональными и социальными навыками, чтобы справиться с травлей, поэтому важно обучать их правильной реакции на кибербуллинг. Уроки и беседы о кибербуллинге помогают им понять, что их ценность не определяется негативными комментариями или агрессией в интернете, а также развивают умение защищаться от нападок.

Важно осознавать, что агрессивное поведение в контексте буллинга и кибербуллинга влечет за собой долгосрочные психические последствия для самих агрессоров: повышенный риск антисоциальных расстройств личности, злоупотребления психоактивными веществами. Такая модель поведения в школьном возрасте предсказуемо связана с будущими правонарушениями и делинквентным поведением во взрослой жизни. Кроме того, агрессоры демонстрируют сниженный академический успех, трудности с трудоустройством и проблемные отношения с окружающими^{xvi}.

Киберпространство представляет собой опасность для подростков, где виктимизация приобретает острые формы, негативно сказываясь на их психическом и эмоциональном благополучии^{xvii}. Д.В. Жмуров предлагает оригинальную систематизацию кибержертв, выделяя четыре ключевых типа с уникальными проявлениями.

Нейтральные жертвы оказываются в эпицентре преступлений не по своей воле, являясь объектами обстоятельств, таких как уязвимости систем или утечки информации, недоступных для их контроля. Побуждающие жертвы, наоборот, своими поступками, часто неосознанно, могут подталкивать злоумышленников к противоправным действиям. Среди них выделяются агрессивные жертвы, чье поведение способно эскалировать сетевое насилие. Аккомодирующие жертвы, обладая чертами доверчивости, неопытности или тягой к риску, упрощают преступный процесс, становясь уязвимыми мишенями без осознания этого факта. Наконец, противодействующие жертвы,

пытаясь защититься, совершают действия, которые усиливают риск стать жертвой (например, скачивая маскирующееся под защиту вредоносное ПО). Таким образом, каждый тип кибержертв отражает специфический механизм виктимизации в цифровом мире.^{xviii}

Подвергшиеся травле в Сети могут испытывать психологические последствия, такие как тревожность, депрессия и снижение самооценки^{xix}, поскольку для детей и подростков интернет и реальная жизнь часто воспринимаются как единое целое^{xx}. Кроме вышеперечисленного жертвы кибербуллинга склонны избегать общения и социальных взаимодействий, что приводит к изоляции и ухудшению социальных навыков. В дополнение, их эмоциональные переживания могут снизить концентрацию и успеваемость ребенка в школе.

В Московском государственном университете совместно «Лабораторией знаний» был проведен эксперимент с применением комплекта виртуальной реальности Oculus Rift CV1+Oculus Touch. В качестве среды проведения эксперимента виртуальной реальности использовалась программа VRChat, которая позволяла участникам взаимодействовать в виде 3D персонажей. 50 подростков в возрасте от 14 до 18 лет сталкивались с ситуациями кибербуллинга. По результатам экспертной оценки видео были выделены две группы основных поведенческих стратегий респондентов в ситуации столкновения с киберагрессией – «пассивные наблюдатели» (58%, предпочитали избегать конфликта и не вмешиваться в ситуацию) и «активные защитники» (42%, эти участники становились агрессивными и неагрессивными защитниками, при этом они стремились помочь жертве). Было установлено, что более высокие показатели социальной ответственности и морального развития коррелируют с выбором просоциального поведения. Подростки с более развитыми моральными ориентирами и ответственностью чаще становились защитниками, а не пассивными наблюдателями^{xxi}.

Крючки кибербуллинга — это потребности ребенка. Кибербуллинг часто затрагивает основные потребности детей, что делает их уязвимыми к его

последствиям. Дети стремятся *быть принятыми* своими сверстниками и ощущать свою принадлежность к группе. Они хотят чувствовать себя *значимыми и признанными* за свои достижения и качества, стремятся к *сохранению собственного достоинства*. Многие из них нуждаются в *ощущении физической и эмоциональной безопасности* и хотят иметь определенную степень *контроля над своей жизнью и решениями*.

Буллер часто сначала удовлетворяет основные потребности детей, чтобы завоевать их доверие и установить контроль, а затем начинает использовать это для манипуляции и кибербуллинга. Например, агрессор может сначала включить ребенка в свою группу, создавая иллюзию принятия и дружбы. А после установления доверия он исключит ребенка из группы и будет насмехаться над ним или публиковать негативные комментарии.

Что может сделать классный руководитель? Помимо обучения детей кибербезопасности и регулярных беседах о кибербуллинге, и как ученику защитить себя и куда обращаться за помощью, любому учителю важно постоянно обновлять свои знания о современных технологиях и платформах, которые используют дети. В то же время, он сам должен демонстрировать ответственное и уважительное поведение в интернете, чтобы дети могли учиться на его примере (известно, что сейчас многие учителя имеют профили в социальных сетях, где ученики могут наблюдать за их поведением и общением). В то же время необходимо оказывать поддержку детям, чтобы они знали, что всегда могут обратиться ко взрослому за помощью.

В заключении, важно отметить, что для многих подростков онлайн-пространство становится важным ресурсом для самовыражения и общения. Важно сделать его максимально безопасным для них, поэтому воспитание подрастающего поколения должно происходить с учетом их «кибержизни».

Проект #ИнтернетБезБуллинга

Проект #ИнтернетБезБуллинга, реализованный МТС и Детским фондом ООН (ЮНИСЕФ), направлен на профилактику кибербуллинга среди детей и

подростков. Его основная цель – обучение навыкам безопасного поведения в интернете и помощь тем, кто сталкивается с травлей в Сети. Инициатива стартовала в 2021 году и с тех пор в рамках нее активно привлекается внимание общественности к проблеме интернет-травли, а также предлагаются практические инструменты для борьбы с ней.

На сайте проекта можно получить знания о кибербуллинге, его формах и последствиях. Посетители могут узнать, что такое интернет-травля, как ее распознать, как себя защитить и куда обратиться за помощью. Также предлагаются инструменты, направленные на предотвращение кибербуллинга. Доступно обучение детей и подростков безопасному поведению в интернете, которое развивает у них навыки цифровой грамотности. Специалисты также смогут найти материалы для повышения профессиональной компетентности в вопросах кибербезопасности молодого поколения.

Ключевой образовательный элемент проекта – это серия видеороликов, разработанных для разных аудиторий. Для детей созданы обучающие видео, объясняющие, как действовать, если они стали жертвой, агрессором или свидетелем кибербуллинга. Родители могут ознакомиться с видеороликами о том, как поддержать ребёнка, если он оказался в такой ситуации, а учителям – рекомендации по работе с буллингом в школе и интернете. Видеоролики доступны на русском и белорусском языках и предлагают практические рекомендации по управлению эмоциями и реакциями в трудных ситуациях.

В рамках проекта *#ИнтернетБезБуллинга* разработаны тест-тренажеры, которые позволяют детям, родителям и учителям проверить свои знания о кибербуллинге и потренироваться в решении ситуаций. Тесты разделены на блоки для разных ролей: жертва, агрессор и свидетель, что помогает лучше понять свою роль в конфликтах и правильные способы реагирования. После прохождения тестов предоставляются советы, а также информация о службах психологической помощи, таких как круглосуточная детская телефонная линия.

Рабочая тетрадь (воркбук) разработана специально для работы с подростками по профилактике буллинга. Тетрадь включает 10 тематических разделов, посвящённых таким темам, как формы и признаки буллинга, способы самозащиты, эмоциональная поддержка, правила общения в интернете. Воркбук помогает подросткам глубже понять проблему и предлагает задания для самостоятельного анализа и отработки безопасного поведения. Материалы представлены в доступной форме с наглядными иллюстрациями.

Видеоистории, созданные на основе реальных историй подростков, помогают детям и подросткам лучше понять проблему кибербуллинга, ощутить её эмоциональные последствия. В видео рассказываются истории как жертв, так и агрессоров, что позволяет увидеть ситуацию с обеих сторон и понять, как избежать подобных конфликтов.

В рамках проекта проводятся вебинары с участием психологов, учителей и специалистов по кибербезопасности. Вебинары охватывают такие темы, как создание безопасных аккаунтов, совладания с троллингом, правила безопасного поведения в интернете, рекомендации для родителей и подростков. Это позволяет расширить аудиторию проекта и предложить практическую информацию для всех заинтересованных лиц.

Проект предоставляет ссылки на службы психологической помощи, такие как горячая линия для детей и подростков, а также онлайн-ресурсы, где можно получить анонимные консультации специалистов. Это важная часть проекта, направленная на оказание реальной поддержки тем, кто сталкивается с травлей.

Почему проект важен для интеграции в образовательные учреждения?

Материалы проекта легко интегрируются в учебный процесс по нескольким причинам. Видеоролики, тесты и рабочие тетради разработаны таким образом, чтобы их могли использовать как дети, так и взрослые. Они учитывают возрастные особенности аудитории, просты в использовании и могут применяться как в рамках уроков, так и в индивидуальной работе с детьми.

Все материалы имеют практическую направленность, что позволяет не только познакомиться с проблемой, но и отработать реальные навыки, полезные для предотвращения кибербуллинга и разрешения конфликтов в интернете. Подростки могут осознать свою роль и ответственность в цифровом пространстве, а истории, основанные на реальных событиях, и видеоролики помогают детям глубже осознать эмоциональные последствия кибербуллинга, что делает материалы более близкими и понятными для подростков.

Проект ориентирован на широкую аудиторию – детей, родителей и учителей. Это позволяет охватить проблему кибербуллинга комплексно, предлагая различные инструменты поддержки для всех участников образовательного процесса. Также предоставленные в проекте контакты служб психологической помощи и советы специалистов помогают детям, попавшим в трудную ситуацию, обратиться за реальной помощью.

Резюмируя, проект #ИнтернетБезБуллинга не только повышает осведомлённость о проблеме кибербуллинга, но и даёт конкретные инструменты для борьбы с ним, делая интернет-безопасность доступной для каждого. На сайте (ссылка и ее qr-код² размещены ниже) можно ознакомиться со всей информацией просмотреть и скачать интересующие материалы.

Сайт Проекта #ИнтернетБезБуллинга

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

(вставить актуальный QR)

  | для каждого ребенка

Краткие выводы. Методическое пособие разработано для классных руководителей V-VIII классов с целью обучения основам интернет-безопасности и профилактики кибербуллинга. Согласно статистике, около 18% подростков сталкивались с онлайн-насилием, что негативно сказывается на их

² QR-код — это матричный штрих-код, который может хранить текстовую информацию, ссылки, контактные данные или другие данные. QR-код можно открыть с помощью камеры смартфона или специальных приложений для сканирования. Для этого достаточно навести камеру телефона на код, и устройство автоматически распознает и предложит выполнить действие (например, открыть ссылку).

самооценке и отношениях со сверстниками. Пособие базируется на материалах кампании «За безопасное детство», реализуемой с 2019 года МТС и ЮНИСЕФ. Включает три последовательных урока с использованием интерактивных материалов, ролевых игр и дискуссий.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КЛАССНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ 5-6 КЛАССОВ

Структура и содержание классных часов для 5-6 классов, предложенные в данном разделе, могут быть дополнительно адаптированы в зависимости от специфики аудитории и имеющихся ресурсов.

Классные часы включают примеры ответов учеников 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 ученик чувствовал себя свободно в выражении своего мнения, даже если оно отличается от предложенных вариантов.

Классный час 1. Что такое кибербуллинг?

Цель: ознакомить учеников с понятием кибербуллинга, его формами проявления и признаками.

Материалы и ресурсы:

- Видео: «Меня обижают в интернете?» (6:23 минут).
- Рабочая тетрадь: разделы «Что такое кибербуллинг?», «Как может проявляться травля».

Структура урока:

1. Введение (≈ 5 минут). В начале классного часа классному руководителю необходимо дать определение кибербуллинга, рассказать о его признаках, видах и где есть риск с ним столкнуться. Необходимо обратить внимание учеников, что это серьезная проблема, и очень важно уметь её распознавать.

Вопросы для обсуждения. Какое определение вы бы дали кибербуллингу? Как он проявляется? В чем может заключаться его опасность? Сталкивались ли вы с кибербуллингом?

Возможные варианты ответов: «Кибербуллинг — это когда кого-то обижают онлайн. Обычно он проявляется в виде оскорблений. Жертва кибербуллинга может испытывать сильные эмоции в виде страха или плохого настроения, и они могут повлиять на эмоциональное состояние человека».

Рекомендации к обсуждению. Если ученик дает неверный ответ, важно мягко направить его к пониманию правильного ответа. Начните с поддержки его участия в беседе, чтобы ученик чувствовал себя уверенно, а затем используйте наводящие вопросы. Например, если ученик назвал кибербуллинг обычной шуткой, уточните: «Иногда шутки могут казаться безобидными, но как понять, что шутка перешла границу и стала травлей?» Подчеркните, что кибербуллинг не просто разовое действие, а систематическое поведение, которое может нанести вред. Если ученик недооценивает последствия кибербуллинга, можно сказать: «Как думаете, может ли это повлиять на настроение или уверенность человека? Почему?».

2. Просмотр видео (≈ 10 минут). Перед просмотром видео попросите их внимательно обратить внимание на приведенные примеры ситуаций, чтобы они могли лучше понять, как проявляется кибербуллинг в реальной жизни. Предложите им задуматься о том, как они бы поступили, если бы оказались в неприятной ситуации в интернете.

Вопросы для обсуждения. Почему человек становится буллером? О каких правилах поведения, если столкнулся 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 попытаться сохранить доказательства — скриншоты сообщений».

Рекомендации к обсуждению. Если ученик дает не совсем точный или поверхностный ответ, направьте его к более глубокому пониманию и

правильным действиям. Например, если он считает, что буллеры просто хотят привлечь внимание, уточните: «Да, иногда буллинг — это способ самовыражения, но почему, как вы думаете, они выбирают именно агрессивное поведение? Может ли это быть связано с их собственными проблемами?» Если ученик предлагает игнорировать агрессора, можно сказать: «Игнорирование иногда помогает, но всегда ли это лучший выход? Почему важно рассказать взрослым или сохранить скриншоты? Как это может повлиять на безопасность?» Если ученик говорит, что нужно ответить агрессией, подчеркните важность мирного подхода: «Иногда хочется ответить, но может ли это усилить конфликт? Как сохранить спокойствие и безопасность?».

3. Ролевая игра (≈ 15 минут)

Класс делится на 5 групп. Каждая группа получает отдельную ситуацию для ролевой игры. В каждой группе есть роли: жертва, агрессор (буллер) и свидетель.

Перед началом ролевой игры учителю важно объяснить ученикам, что у каждого участника — жертвы, агрессора и свидетеля — своя уникальная роль, и их задача заключается в том, чтобы понять, как действия каждого могут повлиять на ситуацию. Особо подчеркните важность действий свидетеля: объясните, что его вмешательство может изменить исход ситуации. Завершите инструктаж тем, что игра должна проводиться с уважением, поскольку некоторые ученики могли сталкиваться с подобными ситуациями в реальной жизни, и важно проявлять к ним понимание и сочувствие.

Ситуации для ролевых игр.

Ситуация 1: издевательства в классе. Ученик А — новичок в классе. Ученик В начинает отпускать колкие комментарии по поводу его внешнего вида и акцента, когда новичок что-то говорит. Ученик С, сидящий рядом, видит это и решает, как реагировать — промолчать или поддержать новичка.

Ситуация 2: подшучивание над ошибками в классе. На уроке ученик А делает ошибку при ответе на вопрос учителя. Ученик В начинает смеяться и

комментировать ошибку, издеваясь над ответом. Ученик С, сидящий рядом, замечает это и решает — либо проигнорировать, либо поддержать ученика А.

Ситуация 3: оскорбления на перемене. На перемене ученик А случайно сталкивается с учеником В, который в ответ начинает грубо его оскорблять и называть обидными словами. Ученик С наблюдает это и решает — либо вмешаться и заступиться, либо остаться в стороне.

Ситуация 4: угрозы в раздевалке. Ученик А случайно занимает шкафчик, который ученик В считает «своим». Ученик В начинает угрожать ученику А, требуя освободить шкафчик и обещая «разобраться» после уроков, если ученик не послушается. Ученик С находится рядом и может либо вмешаться, либо уйти.

Ситуация 5: насмешки на уроке физкультуры. На уроке физкультуры ученик А с трудом выполняет упражнения, из-за чего ученик В начинает высмеивать его недостаточную физическую подготовку. Ученик С наблюдает это и решает — либо поддержать ученика А, либо присоединиться к насмешкам.

Вопросы для обсуждения. 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?

Возможные варианты ответов: «Им, наверное, будет обидно и грустно, и они могут начать бояться приходить в класс»; «Если свидетели не вмешиваются, буллер может подумать, что ему всё позволено»; «Нужно сообщить взрослым о том, что происходит, чтобы они помогли разобраться и остановить травлю».

Рекомендации к обсуждению. Если ученик делает неверные выводы, важно мягко направить его к более правильному пониманию ситуации, не обесценивая его мнение. Например, если ученик говорит, что жертва сама могла бы «не обращать внимания» на обидные слова, уточните: «Игнорирование иногда помогает, но не всегда легко просто забыть о таких словах. Как думаешь, почему подобные комментарии могут сильно ранить?»

Если ученик считает, что «свидетелям лучше не вмешиваться», объясните, что пассивное поведение может поощрять агрессора: «Иногда свидетели чувствуют себя неловко, но как вы думаете, что изменится, если свидетели начнут поддерживать жертву? Как это может помочь?» Если ученик считает, что жертва должна «сама за себя постоять», можно уточнить: «Иногда жертве трудно противостоять агрессору в одиночку. Как думаешь, почему поддержка друзей и взрослых может быть важной в таких случаях?»

4. Заполнение рабочей тетради (\approx 15 минут). Разделы: «Что такое кибербуллинг?» и «Как может проявляться травля». Классный руководитель должен быть готов отвечать на вопросы, которые могут возникнуть у учеников во время заполнения тетради, и помогать им уточнять формулировки, если это необходимо.

5. Заключение. В конце классного часа классный руководитель обращает внимание учеников на то, что сегодня они узнали о кибербуллинге и обсудили его признаки и последствия. Они уделили внимание всем ролям в этих ситуациях: жертве, агрессору и свидетелю. Обсуждая, как кибербуллинг может проявляться в различных формах — от насмешек и издевательств до угроз и разглашения личных данных, ученики осознали, как важно, чтобы жертва знала, что она не одна, как агрессор мог бы изменить свое поведение, и как свидетели могут поддержать жертву и остановить буллинг. Классный руководитель подчеркивает, что все участники этих ситуаций имеют значение, и именно совместные усилия помогут создать более безопасную атмосферу для всех.

Классный час 2. Кто такой свидетель кибербуллинга?

Цель: сформировать у учеников понимание роли свидетеля в ситуациях кибербуллинга, развить ответственность за его действия и навыки правильного реагирования на травлю в интернете.

Материалы и ресурсы:

- Видео: «Я свидетель травли в интернете».

- Рабочая тетрадь: разделы «Я свидетель травли в интернете».

1. Введение (≈ 5 минут). Классный руководитель обращает внимание учеников, что свидетели кибербуллинга играют важную роль. Они могут как поддержать травлю, так и остановить ее или помочь жертве от нее избавиться.

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 ученик отвечает на этот вопрос неверно, классному руководителю следует мягко направить обсуждение в нужное русло, задавая уточняющие вопросы, которые помогут ученику самостоятельно скорректировать ответ. Например: начните с подтверждения его мысли, чтобы ученик почувствовал себя услышанным, затем добавьте новый аспект («Ты прав, свидетель видит, что кого-то обижают. Как думаешь, важно ли, чтобы он помогал в такой ситуации? Почему?»). Чтобы ученик углубил понимание, предложите несколько вариантов действий («Интересный ответ! А как ты думаешь, что эффективнее — просто наблюдать или что-то сделать, чтобы помочь? Какое действие было бы полезнее для всех?»). Поставьте вопрос так, чтобы ученик подумал о ситуации с точки зрения пострадавшего («Представь, что ты оказался на месте человека, которого обижают. Как бы ты хотел, чтобы повел себя свидетель? Что было бы для тебя важным?»). Сформулируйте вопрос, чтобы ученик мог прийти к пониманию роли свидетеля как помощника («Да, иногда свидетель может не вмешиваться. А что может произойти, если он решит помочь? Как это может изменить ситуацию?»).

2. Просмотр видео (≈10 минут). Перед просмотром видео классному руководителю рекомендуется обратить внимание учеников на конкретные примеры ситуаций кибербуллинга, демонстрируемые в ролике, и предложить им задуматься о том, как они могли бы отреагировать в каждой из них. Следует акцентировать внимание на рекомендациях по действиям, подчеркивая

важность советов о том, как правильно реагировать, если они становятся свидетелями кибербуллинга.

Вопросы для обсуждения. Что вам показалось самым важным в поведении свидетеля?». Что стоит и что не стоит делать, если вы стали свидетель 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 твоё дело. Это неправильно»; «Стоит сообщить взрослым, чтобы они могли помочь. Но не стоит делать так, чтобы жертва чувствовала себя ещё хуже».

Рекомендации к обсуждению. При реагировании на неверные суждения учащихся важно быть тактичным и конструктивным. Если, например, ученик утверждает, 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 кто-то считает, 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 ученик говорит, что «вмешиваться не стоит, это не его 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 заявляет, 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 (≈ 15 минут). Класс делится на 2 группы. Каждая группа получает отдельную ситуацию для ролевой игры. В каждой группе есть роли: жертва, агрессор (буллер), а также свидетель, который реагирует и не

реагирует на ситуацию. Одна группа должна показать, как ситуация может развиваться, если свидетели вмешиваются и помогают, а другая — если свидетели игнорируют происходящее.

Перед театральным представлением классному руководителю рекомендуется обратить внимание учеников 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. На перемене в школе один ученик начинает высмеивать другого за его внешний вид. Свидетели наблюдают за этой ситуацией. Один из свидетелей решает вмешаться, останавливая агрессора и призывая к уважительному общению.

Роли: агрессор, жертва, свидетель, который вмешивается, свидетели, которые наблюдают.

Сценарий 2. Свидетели не вмешиваются. На перемене другой ученик становится жертвой оскорблений, но на этот раз свидетели молчат. Агрессор продолжает издеваться, а жертва начинает замыкаться в себе.

Роли: агрессор, жертва, свидетели, которые наблюдают и не вмешиваются.

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 ученик говорит, 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 ученик утверждает, 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 утверждении, что «агрессор просто не понимает, что делает», учителю следует объяснить, что действия агрессора могут иметь серьезные последствия и спросить: «Почему, по вашему мнению, агрессор может не понимать, как его слова влияют на других?» Если кто-то считает, 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 ученик говорит, что «поддержка жертвы не имеет значения», учителю следует объяснить, что поддержка может сильно изменить ситуацию, и спросить: «Как вы думаете, какие слова или действия могли бы помочь жертве почувствовать себя лучше?».

4. Изучение и заполнение разделов рабочей тетради: «Я свидетель травли в интернете» (≈ 15 минут). При заполнении классный руководитель предлагает подумать, что изменилось в понимании учеников роли свидетеля.

Заключение. В конце классного часа классный руководитель отмечает, что сегодня ученики 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: сформировать у школьников ответственное поведение в киберпространстве.

Материалы и ресурсы:

- Видеоролик: «Я веду себя агрессивно в интернете».
- Рабочая тетрадь: разделы «Я веду себя агрессивно» и «Как обезопасить себя заранее».
- Бумага для создания стенгазет, маркеры, флипчарт.

1. Введение (\approx 5 минут). Классный руководитель объясняет ученикам, что социальные сети, мессенджеры и другие онлайн-платформы являются не только средством общения и обмена информацией, но и могут стать источником конфликтов и агрессии. И поведение в виртуальном пространстве может оказывать сильное влияние на других людей. Он отмечает, важно избегать агрессивного общения и сохранять уважительные отношения в интернете.

Вопросы для обсуждения. Как вы думаете, почему люди становятся агрессорами или жертвами в интернете? Что делает человека агрессором в интернете? Как можно избежать агрессивного поведения в Сети?

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 или агрессию»; «Можно сообщить взрослым или друзьям, если видишь, что ситуация выходит из-под контроля».

Рекомендации к обсуждению. Классному руководителю рекомендуется мягко корректировать неверные ответы учеников, направляя их к более глубокому пониманию темы. Например, если ученик считает, что агрессоры «просто развлекаются», стоит предложить обсудить, как это воспринимается жертвами, спросив: «Может ли такое поведение причинить вред?» Если ученик полагает, что жертвы сами виноваты, можно переориентировать внимание на ответственность агрессора: «Всегда ли жертвы действительно что-то делают, что вызывает агрессию, или это больше зависит от действий агрессора?». В случаях, когда предлагают игнорировать агрессию или отвечать тем же, учителю следует обсудить эффективность этих подходов, подводя к

более конструктивным действиям: «Всегда ли игнорирование помогает или может усугубить конфликт?».

2. Просмотр видео (≈10 минут). Перед просмотром видео классный руководитель просит учеников обратить внимание на информацию, почему некоторые становятся хейтерами³ и ведут себя агрессивно в интернете».

Вопросы для обсуждения. Стоит ли помогать хейтерам? Что заставляет проявлять агрессию в интернете? Почему так легко проявлять агрессию в Сети? Какие последствия могут ждать хейтера?

Возможные варианты ответов: «Да, важно понимать, что хейтеры часто действуют из-за своих внутренних проблем, например, низкой самооценки, стресса или недовольства жизнью»; «Агрессия в интернете может быть из-за анонимности, которая позволяет людям чувствовать себя безнаказанными»; «Хейтер может чувствовать эмоциональное напряжение или стресс в реальной жизни, которое они выплёскивают в Сети»; «В интернете сложно видеть эмоции и реакции других людей, что снижает уровень эмпатии»; «Хейтеров могут ожидать различные последствия, включая потерю друзей и знакомых, усугубление психологических проблем, правовые санкции за клевету или угрозы и общественное осуждение, что негативно скажется на их репутации».

Рекомендации к обсуждению. Классному руководителю рекомендуется аккуратно реагировать на неверные ответы учеников, помогая им взглянуть на проблему с разных сторон. Если ученик считает, что хейтерам не стоит помогать, можно предложить обсудить возможные причины их агрессии: «Как вы думаете, может ли агрессия быть связана с внутренними проблемами, такими как стресс или низкая самооценка?». Если ученик ответил, что агрессия в интернете возникает без причины, можно предложить задуматься о влиянии анонимности и отсутствии видимых эмоций на поведение: «Как может анонимность влиять на поведение в интернете? Почему это может способствовать агрессии?». Когда ученик не уверен в последствиях для хейтеров, стоит направить обсуждение к возможным личным и общественным

³ Хейтер – это пользователь интернета, который открыто выражает свою неприязнь.

последствиям: «Как думаете, могут ли действия в интернете сказаться на отношениях с друзьями и знакомыми или даже привести к правовым последствиям?»).

3. Создание стенгазет (≈ 20 минут). Классный руководитель дает задание создать две стенгазеты, используя материалы (лист ватмана, маркеры, вырезки и т. д.). Одна стенгазета будет называться «Как не стать агрессором?», а вторая — «Как не стать жертвой?». Ученики делятся на две группы. Каждая группа разрабатывает рекомендации и правила, которые помогут избежать этих ролей в интернете. Классный руководитель обращает внимание, что каждая группа должна найти примеры ситуаций и дать свои советы.

Возможные элементы стенгазет:

- Как не стать агрессором: следи за своими эмоциями, не провоцируй других на конфликты, не обижай других.
- Как не стать жертвой: сохраняй спокойствие в конфликтах, не отвечай на провокации, говори о том, что тебя обижают.

Вопросы для обсуждения. Какие рекомендации показались вам наиболее важными на стенгазете «Как не стать агрессором»? Что нового вы узнали из стенгазеты «Как не стать жертвой»? Как вы считаете, насколько советы из стенгазет могут помочь в реальной жизни? Что, по вашему мнению, сложнее всего: 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 ведёт себя агрессивно»; «Советы могут быть полезными, особенно если применять их вовремя, не дожидаясь, пока конфликт выйдет из-под контроля»; «Наверное, не стать агрессором сложнее, потому что иногда эмоции могут захлестнуть и сложно остановиться вовремя».

Рекомендации к обсуждению. Если ученик не согласен с конструктивными советами, классному руководителю рекомендуется признать

его точку зрения. Затем можно задать уточняющие вопросы, чтобы понять причину несогласия, например: «Можешь рассказать, почему ты так думаешь?». Далее стоит мягко направить ученика к размышлению о последствиях альтернативных действий: «Как ты думаешь, что может произойти, если избежать всех рекомендаций?» или предложить рассмотреть примеры, где конструктивные советы принесли бы пользу, и узнать мнение ученика: «Как бы ты поступил в такой ситуации?». Для поддержки открытого обсуждения полезно привлечь всю группу, чтобы ученики могли высказать свое мнение и понять разные точки зрения: «Кто еще может поделиться своим мнением об этих советах?».

4. Работа с материалами проекта (≈ 15 минут).

Изучить разделы рабочей тетради: «Признаки кибербуллинга», «Я веду себя агрессивно». Ученикам следует обратить внимание на то, как можно вовремя заметить кибербуллинг, и подумать, как можно лучше контролировать свои эмоции в интернете.

Пройти три самостоятельных тест-тренажера («Меня обижают в интернете», «Я веду себя агрессивно в интернете», «Я свидетель травли в интернете»). Обсудить, какие ситуации из теста вызвали трудности.

5. Заключение. В завершении классного часа классный руководитель отмечает, что сегодня были рассмотрены важные темы: как не стать агрессором или жертвой в интернете. Можно сделать вывод, что агрессия в Сети — это не всегда осознанный выбор, и что иногда она проявляется через недовольство или отсутствие контроля над эмоциями. Важно не только не допускать агрессию, но и уметь защищать свои границы, чтобы не стать же

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КЛАССНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ 7-8 КЛАССОВ

Классные часы для 7-8 классов углубляются в сложные социальные и психологические аспекты кибербуллинга, включая манипуляции и коллективное давление. Ученики 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 ученик чувствовал, что его мнение и переживания ценны. Демонстрируйте уважение и поддержку, избегайте критики. Ученики должны понимать, что рефлексия — это не оценка их поступков, а возможность разобраться в своих чувствах и мыслях.

Классные часы содержат примеры возможных ответов учеников на проблемные вопросы, но они лишь ориентиры, а не единственно верные решения. Классный руководитель может не ограничиваться этими ответами в обсуждении. Важно, чтобы каждый ученик чувствовал себя свободно, выражая своё мнение, даже если оно отличается от предложенных вариантов.

Классный час 1. Кибербуллинг не шутка и не конфликт

Цель: сформировать у учащихся понимание кибербуллинга как серьёзного нарушения прав человека, развить навыки его распознавания и предотвращения, а также способствовать осознанному и ответственному поведению в интернете.

Материалы и ресурсы:

- Видео: «Основано на реальных событиях: история кибербуллинга. Читает Игорь Солодков».
- Рабочая тетрадь: раздел «Признаки кибербуллинга».
- Листы для викторины, ручки.

1. Введение (\approx 5 минут). В начале классного часа рекомендуется объяснить ученикам, чем кибербуллинг отличается от конфликта и шутки. На что обратить внимание:

1) кибербуллинг включает в себя оскорбления, угрозы, шантаж, запугивание, неуместные шутки или унижение, которые могут быть адресованы конкретному человеку или группе людей;

2) конфликт обычно возникает между двумя людьми, которые чувствуют себя наравных и которые могут обсуждать и решать свои разногласия. В случае кибербуллинга одна сторона — агрессор — целенаправленно преследует жертву, которая изначально более уязвима. Буллер здесь использует интернет как «оружие» для нанесения психологической травмы;

3) шутки в интернете они могут быть безобидными в том случае, когда оба человека понимают контекст и чувствуют себя комфортно. Однако, если шутка касается личных качеств, каких-либо недостатков или особенностей человека, его внешности или интересов и становится регулярной, она переходит в категорию кибербуллинга;

4) травля в Сети всегда имеет серьёзные последствия для жертвы. У нее может снизиться самооценка, появиться тревожность, депрессивные мысли и даже мысли о том, чтобы нанести себе вред. Кибербуллинг влияет и на агрессора. Он может столкнуться с юридическими последствиями или проблемами в школе.

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 классный руководитель отмечает неверные ответы или трудности в их формулировке, следует задать дополнительные вопросы, которые помогут ученику углубить или скорректировать своё понимание. Например: «Как ты думаешь, может ли быть такое, что слова в интернете воспринимаются иначе, чем в реальной жизни?» или «А как ты думаешь, что чувствует человек, когда слышит такие шутки в свой адрес?». Можно доброжелательно предложить альтернативный взгляд, не указывая на ошибку ученика напрямую: «Интересно, что ты так думаешь. А вот есть мнение, что в интернете людям иногда сложно почувствовать эмоции других, и поэтому некоторые слова воспринимаются болезненно. Как ты относишься к такому мнению?».

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

2. Просмотр видео (≈10 минут). Перед просмотром видео классному руководителю рекомендуется обратить внимание учеников на переживания героя видео. Какие мысли у него возникали в ситуации, когда ему писали негативные комментарии.

Вопросы для обсуждения. 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 были свидетелем его травли (или какой-то похожей)?

Возможные варианты ответов: «Я бы сказал ему, что не стоит так сильно расстраиваться и обращать внимания на негативные комментарии. Те, кто их пишет, могут просто завидовать. Нужно продолжать заниматься тем, что ему нравится»; «Мне стало бы грустно. Конечно, я бы чувствовал себя очень расстроенным и одиноким, потому что люди не понимают, что я просто хочу танцевать»; «Я бы задумался о том, стоит ли продолжать заниматься танцами, если меня так травят и высмеивают»; «Если бы я это увидел, я бы написал, что это плохо и показал сообщения родителям».

Рекомендации к обсуждению. Если ученик затрудняется с ответом или даёт неожиданный ответ на вопросы, классный руководитель может поддержать его, поблагодарив за мнение и отметив, что его точка зрения важна для общего обсуждения. Полезно предложить взглянуть на ситуацию с другой стороны: как, по мнению ученика, мог бы чувствовать себя герой видео? Какой совет мог бы помочь ему справиться с такой ситуацией? Если ответ короткий или неполный, классный руководитель может задать уточняющие вопросы, например: «Как ты думаешь, что могло бы поддержать героя?» или «Что бы ты мог сделать, чтобы он почувствовал себя лучше?» Иногда ученикам легче представить себя на месте героя, если провести параллель с их собственными переживаниями, например: «Представь, что ты оказался в похожей ситуации. Как бы тебе хотелось, чтобы тебя поддержали?»

Рефлексия. 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. Викторина (≈15 минут). Ученикам предлагается ряд вопросов, на которые им нужно выбрать правильный ответ и обсудить их в группах. После выполнения задания зачитываются правильные варианты ответов.

Вопросы для викторины:

1. Что такое кибербуллинг?
 - а) Обычная ссора в интернете.
 - б) Постоянные оскорбительные сообщения.
 - в) Шутки хороших друзей.

Правильный ответ: б) Постоянные оскорбительные сообщения.

2. Каковы признаки кибербуллинга?
 - а) Постоянное унижение другого человека.
 - б) Единичная ссора.
 - в) Шутка.

Правильный ответ: а) Постоянное унижение другого человека.

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

- а) Не обращать внимание.
- б) Рассказать взрослым и попробовать поддержать жертву.
- в) Присоединиться к агрессору.

Правильный ответ: б) Рассказать взрослым и попробовать поддержать жертву.

4. Что может стать причиной кибербуллинга?

- а) Зависть, злость, желание выглядеть сильнее.
- б) Недопонимание.
- в) Желание повеселиться.

Правильный ответ: а) Зависть, злость, желание выглядеть сильнее.

5. Как вы считаете, могут ли шутки в интернете перерасти в кибербуллинг?

- а) Да, если они становятся злыми и звучат постоянно.
- б) Нет, шутки всегда безобидны.
- в) Зависит от ситуации.

Правильный ответ: а) Да, если они становятся злыми и звучат постоянно.

6. Кто может стать жертвой кибербуллинга?

- а) Любой человек.
- б) Только те, кто ведёт себя странно или неправильно в интернете.
- в) Только дети и подростки.

Правильный ответ: а) Любой человек.

7. Каким может быть результат кибербуллинга для жертвы?

- а) Может снизиться самооценка, быть плохое настроение.
- б) Ничего серьёзного не произойдет.
- в) Характера станет сильным через борьбу.

Правильный ответ: а) Может снизиться самооценка, быть плохое настроение.

8. Как агрессор может повлиять на своё будущее через кибербуллинг?

- а) У него будет плохая репутация.

б) Никаких последствий не будет.

в) Он станет популярным.

Правильный ответ: а) У него будет плохая репутация.

9. Какая роль у свидетелей в ситуации кибербуллинга?

а) Они могут помочь жертве.

б) Они не играют никакой роли.

в) Им лучше игнорировать ситуацию и не вмешиваться.

Правильный ответ: а) Они могут помочь жертве.

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

а) Оставить ситуацию как есть и никому не говорить.

б) Обратиться за помощью ко взрослым.

в) Ответить агрессией на агрессию.

Правильный ответ: б) Обратиться за помощью ко взрослым.

Рефлексия. Как изменилось ваше понимание кибербуллинга?

4. Заполнение рабочей тетради (\approx 15 минут). Изучить раздел рабочей тетради «Признаки кибербуллинга».

Рефлексия. Вспомните ситуации, когда вы могли участвовать в кибербуллинге, но не задумывались об этом. Что бы сейчас изменили в своем поведении?

5. Заключение. В конце классного часа классный руководитель обращает внимание учеников на то, что кибербуллинг — это не просто шутка или конфликт. Любое поведение в интернете имеет значение, а каждое слово может повлиять на жизнь другого человека. Нельзя участвовать в травле, нужно противостоять ей и быть вежливым в Сети.

Классный час 2. Наши эмоции и общение в интернете

Цель: сформировать у учащихся осознанное отношение к собственным эмоциям, научить управлять ими в виртуальном пространстве и способствовать развитию культуры уважительного и внимательного общения в интернете.

Материалы и ресурсы:

- Видео: «Основано на реальных событиях: история кибербуллинга. Читает Настя Савостенок».

Читает Настя Савостенок».

- Рабочая тетрадь: раздел «Разговор об эмоциях».
- Листы для «Мирового кафе», ручки, флипчарты.

1. Введение (≈5 минут):

Во введении к классному часу 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. Он может не замечать, как эмоции становятся причиной конфликта.

Важно помнить, что интернет — это место, где каждый человек может стать и жертвой, и свидетелем, и даже 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.

Эмоции, особенно сильные, такие как злость, обида, ревность или даже чрезмерная радость, могут легко перейти черту и повлиять на то, как происходит общение в сети. Поэтому нужно учиться осознавать свои чувства

и управлять ими, особенно в моменты общения в интернете, где импульсивность может принести боль другому человеку.

Вопрос 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 злые или расстроены, трудно остановиться и подумать о последствиях своих действий».

Рекомендации к обсуждению. Если учащиеся испытывают трудности с ответом на вопрос, следует направить ученика на размышления с помощью вопросов, которые помогут ему самостоятельно понять причины трудностей с контролем эмоций в интернете. Например, можно спросить: «Как ты думаешь, почему в интернете хочется отвечать быстро, не задумываясь?» — это заставит ученика задуматься о влиянии темпа общения на его 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 ученика к анализу своего опыта, можно спросить: «Бывали ли у тебя случаи, когда ты ответил на эмоциях и потом жалел об этом?» Завершить беседу можно вопросом: «Как ты думаешь, помогает ли пауза перед отправкой сообщения выразить свои мысли спокойнее?».

Рефлексия. Вспомните ситуацию, когда ваша эмоция повлияла на ваше общение в интернете. Как это произошло, и что вы могли бы сделать иначе?

2. Просмотр видео (≈10 минут)

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 её личность использовали против её воли»; «Она, возможно, испытала злость, потому что это несправедливо и больно»; «Может, они завидовали ей или просто хотели повеселиться за ее счёт»; «Некоторые люди просто не задумываются о том, как их слова могут повлиять на других».

Рекомендации к обсуждению. Если ученики 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: «Почему, как вы думаете, иногда люди не задумываются о последствиях своих слов в интернете?» Если они продолжают испытывать трудности, можно обсудить конкретные чувства, такие как обида, страх или гнев, и предложить подумать, как бы они сами отреагировали в такой ситуации.

Рефлексия. Как бы вы почувствовали себя, если бы оказались на месте Насти? Как бы вы поступили, если бы стали свидетелем такой травли?

3. «Мировое кафе» (≈20 минут):

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

Инструкция для «Мирового кафе»:

1. Разделите класс на несколько групп, каждая из которых будет обсуждать один из аспектов эмоционального общения в интернете.
2. На каждом столе разместите вопрос для обсуждения:
 - «Какие эмоции приводят к агрессии в интернете?»
 - «Как можно узнать, что человек обижен, если мы общаемся только в сети?»
 - «Какие действия могут помочь справиться с негативными эмоциями в интернете?»

3. Каждая группа делает заметки на флипчарте, а затем группы меняются столами и обсуждают следующий аспект.

4. Изучить раздел рабочей тетради «Разговор об эмоциях» (≈ 10 минут).

Рефлексия. Что интересного вы узнали об эмоциях? Как сегодняшний урок 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?

Заключение. В завершение, классный руководитель подчеркивает, что эмоции влияют на общение в интернете. Эмоции — это нормальная часть жизни, но человек должен научиться управлять ими, особенно в виртуальной среде, где последствия необдуманных действий могут быть более серьезными, чем кажется.

Классный час 3. «Кибербуллинг: правила вежливого общения и правовые последствия травли в интернете»

Цель: сформировать осознанное и ответственное поведение в интернете, подчеркнув важность соблюдения правил вежливого общения и понимания возможных правовых последствий кибербуллинга и агрессивных действий.

Материалы и ресурсы:

- Видео: «Основано на реальных событиях: история кибербуллинга. Читает Влад Бакей».

- Рабочая тетрадь: раздел «Тренажер вежливого общения».
- Листы для заметок, ручки, смартфоны для съемки TikTok.

1. Введение (≈ 5 минут):

В начале классного часа следует акцентировать внимание на важности вежливого общения в интернете и о правовых последствиях кибербуллинга. Кибербуллинг — это не просто шутки и не конфликт, а форма агрессивного поведения, которая может повлечь за собой юридические последствия. Он

включает оскорбления, запугивания, распространение ложной информации и даже унижение других в общественных чатах, что часто называют «приколами».

Интернет — это отличное средство для общения, но с ним приходит и ответственность за слова и действия. Виртуальное пространство может создавать ложное чувство безопасности, из-за которого человек может позволить себе то, что не сказали бы другому в лицо. Однако любое агрессивное поведение в интернете может иметь серьезные последствия — как для жертвы, так и для самого агрессора.

Многие страны уже ввели законы, предусматривающие ответственность за кибербуллинг — от штрафов до уголовного наказания. Важно понимать, что несоблюдение этих законов может повлиять на вашу жизнь. Поэтому вежливое общение и уважение к другим — это не только залог безопасной и дружелюбной атмосферы в интернете, но и способ избежать правовых проблем.

Рефлексия. Почему, по вашему мнению, люди забывают о правилах вежливого общения в интернете? Какое влияние на жертву может оказывать травля, даже если это называется «приколом»?

2. Просмотр видео (≈10 минут)

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 ученик испытывает трудности с ответом, рекомендуется помочь ему сориентироваться в теме с помощью наводящих вопросов и примеров. Например, можно предложить представить себя на месте Миши и спросить: «Как бы ты себя чувствовал, если бы одноклассники шутили над тобой, а ты видел, что это тебе неприятно, но они

не замечали?» Можно также спросить: «Как ты думаешь, почему иногда люди не замечают, что их шутки могут кого-то ранить?» — это направит ученика к осознанию того, что не всегда видны последствия слов для другого человека. Если ученик продолжает затрудняться, можно предложить рассмотреть конкретные эмоции, например, обиду или смущение, и спросить, какие последствия такие «приколы» могут иметь для самооценки.

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

3. Групповое творческое задание: снятие TikTok для сайта школы (≈20 минут):

Тема: «Как бороться с кибербуллингом и продвигать вежливое общение в интернете».

Инструкция для групп:

1. Разделите класс на несколько групп (по 4-5 человек).
2. Каждая группа должна придумать сценарий для короткого ролика TikTok (до 1 минуты), который подчеркивает важность вежливого общения в интернете или предупреждает о правовых последствиях кибербуллинга.
3. Возможные сюжеты для TikTok:
 - Ситуация, где кто-то начинает агрессивное общение, а другая группа показывает, как правильно разрешить конфликт.
 - Покажите «до и после»: как могли бы развиваться события, если бы одноклассники проявили вежливость вместо агрессии.
 - Краткое объяснение, какие правовые последствия могут быть для тех, кто занимается кибербуллингом.
4. Все снятые видео будут выложены на сайт школы, чтобы другие ученики могли узнать, как важно вести себя в интернете уважительно.

Рефлексия. Что вы узнали, создавая свои TikTok о кибербуллинге?

4. Изучить раздел рабочей тетради «Тренажер вежливого общения» (≈10 минут)

Рефлексия. Как этот урок изменил ваше понимание правовых последствий кибербуллинга? Как вы можете использовать эти знания в своей повседневной жизни?

Заключение. Классный руководитель еще раз отмечает, почему важно быть вежливыми в интернете и какие правовые последствия могут быть у кибербуллинга. Он указывает, что все несут ответственность за свои слова и действия, даже в виртуальной среде. Вежливое общение помогает не только поддерживать дружелюбную атмосферу, но и защищает от правовых проблем.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И РЕСУРСЫ

Ссылки на видео, статьи и другие материалы

Контактная информация для получения помощи

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящее методическое пособие разработано с целью обеспечения классных руководителей 5-8 классов необходимыми компетенциями для работы по профилактике кибербуллинга среди учеников. В нем содержатся детализированные рекомендации по проведению классных часов для различных возрастных групп. Особое внимание уделено роли свидетелей, а также формированию у учеников навыков критического мышления и эмпатии через ролевые игры и дискуссии.

Учителям предложены для использования в образовательном учреждении материалы проекта #ИнтернетБезБуллинга, которые помогут им интегрировать в учебный процесс темы безопасности и цифровой грамотности. Информация данного пособия позволит сформировать у учеников ответственное поведение в интернете. Мы уверены, что предложенные материалы окажутся полезными в работе учителей!

- ⁱНет буллингу — U-platform [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://u-platform.by/bulling>. — Дата доступа: 01.10.2024.
- ⁱⁱ #ИнтернетБезБуллинга. Тренируем навыки безопасного поведения в интернете [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.mts.by/unicef/?ysclid=Izscrffjcggh231071717>. — Дата доступа: 01.10.2024.
- ⁱⁱⁱ 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.
- ^{iv} Бочкарева, Е. В. Теоретико-правовые аспекты кибербуллинга / Е. В. Бочкарева, Д. А. Стренин // *Всероссийский криминологический журнал*. — 2021. — Т. 15, № 1. — С. 91–97.
- ^v Patchin, J. W. Measuring cyberbullying: implications for research / J. W. Patchin, S. Hinduja // *Aggression and Violent Behavior*. — 2015. — Vol. 23. — P. 69–74.
- ^{vi} 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.
- ^{vii} Старых, Н. В. Девиантное поведение в интернет-коммуникации: диагностика и профилактика / Н. В. Старых // *Медиалингвистика*. — 2020. — №4. — С. 516–530.
- ^{viii} 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.
- ^{ix} 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.
- ^x 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.
- ^{xi} 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.
- ^{xii} 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.
- ^{xiii} Shultz, E. (2014). 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.
- ^{xiv} 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.
- ^{xv} 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.
- ^{xvi} Бочавер, А. А. Последствия школьной травли для ее участников / А. А. Бочавер // *Психология. Журнал ВШЭ*. — 2021. — № 2. — С. 393–409.
- ^{xvii} 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.
- ^{xviii} Жмуров, Д. В. Кибержертва: особенности классификации / Д. В. Жмуров // *Всероссийский криминологический журнал*. — 2022. — №4. — С. 463–472.
- ^{xix} 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.
- ^{xx} 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.
- ^{xxi} Агрессия в иммерсивной виртуальной среде: поведенческие стратегии подростков и эффект свидетеля / Г. У. Солдатова [и др.] // *СПЖ*. — 2022. — № 86. — С. 26–47.