

Что такое кибербуллинг

Кибербуллинг — это травля в цифровом пространстве, то есть в интернете. Это могут быть оскорбления и злые шутки в сообщениях или в комментариях, публикация личной информации (например, вашего адреса, номера телефона, интимных фотографий), посты с угрозами. С агрессией в социальных сетях сталкивались хотя бы раз около 60% россиян.

Какие бывают виды кибербуллинга

Форм онлайн-травли достаточно много, но вот примеры основных:

- **Бойкот** — игнорирование жертвы в соцсетях или обрывание связи с ней. Пример: одноклассники удалили ребёнка из чата класса, он становится оторван от новостей, совместных планов, мероприятий.
- **Домогательство** — когда агрессор регулярно угрожает жертве в интернете, задаёт неприятные, личные вопросы или шантажирует. Пример: парень, которому отказали в знакомстве, пишет девушке на разных платформах, что знает её адрес, придёт к ней и всё равно заставит её с ним общаться.
- **Троллинг** — высмеивание при помощи оскорблений. Пример: подростки сделали из неудачной фотографии приятеля обидный мем.
- **Аутинг** — публикация личной информации без разрешения её владельца. Пример: вы поссорились с другом, и он выложил ваш номер телефона с просьбой закидать вас оскорблениями.
- **Диссинг** — также публикация личной информации, но той, которая может навредить репутации жертвы или разрушить её. Пример: парень ради мести выкладывает интимные фотографии бывшей девушки.

Кто может стать жертвой кибербуллинга

Часто становятся известными истории школьников, над которыми издеваются одноклассники, или знаменитостей, которым оставляют тонны оскорбительных комментариев.

Например, американская певица Селена Гомес перестала активно пользоваться интернетом из-за нападок хейтеров. Российская журналистка Ксения Собчак тоже признавалась в интервью, что получает множество злобных комментариев, которые её ранят: «Я получаю огромное количество негатива и прямо ненависти. Каждый второй пишет: „Сдохни, мы тебя ненавидим, лошадь, расстрелять, сжечь“».

Но жертвой онлайн-травли может стать кто угодно — от этого не защищён никто.

Почему люди становятся агрессорами

Агрессор в кибербуллинге — это человек, который инициирует или поддерживает травлю. Часто люди становятся агрессорами, потому что:

- Сами подвергались травле, и теперь хотят отомстить и (или) самоутвердиться.
- Считают, что таким способом они добиваются справедливости. Например, они травят человека, который, по их мнению, кого-то обидел или задел. Кстати, агрессоров этого типа среди всех инициаторов травли — 29%.
- Испытывают неприязнь к определённым группам людей. Например, к представителям других рас и национальностей, к женщинам и так далее.

- Им скучно, хочется получить эмоции, они чувствуют свою безнаказанность. К сожалению, есть категория людей, которая занимается кибербуллингом просто потому, что считает это весёлым занятием и понимает, что интернет обеспечивает им анонимность.

Что делать, если вы стали жертвой кибербуллинга?

- Обычно поведением любого агрессора руководят зависть, желание самоутвердиться, стремление выплеснуть негативные эмоции. Поэтому помните, что любые **оскорбления в интернете — это про неуверенность обидчика, а не про ваши недостатки.**
- 56% агрессоров остаются неудовлетворены результатом травли, так как жертва реагирует не так, как им хотелось бы. Это говорит о том, что агрессор в первую очередь пытается вывести жертву на эмоции. Не демонстрируйте их инициатору. **Игнорируйте человека, а лучше — заблокируйте его.**
- Не забывайте, что каждая соцсеть обязана обеспечивать безопасность пользователей: **пожалуйста на профиль человека, который вас буллит, подробно объяснив причину службе поддержки.**
- Если вы не справляетесь с кибербуллингом самостоятельно, обязательно расскажите об этом кому-то из близких и (или) **обратитесь к психологу.**
- Если травля переходит границы, угрожает вашей репутации, психическому состоянию или жизни, **обратитесь в полицию.** Зачастую агрессорам кажется, что в интернет-пространстве можно остаться безнаказанными, но это не так: полицейские обязаны принять ваше заявление, даже если единственное, что вы знаете об обидчике, — это его никнейм.

Что делать, если мой ребёнок стал жертвой кибербуллинга

Если ваш ребёнок рассказал вам, что страдает от кибербуллинга, — это уже большой шаг к решению проблемы, ведь зачастую школьники боятся в этом признаться и предпочитают справляться самостоятельно.

Во-первых, **не обесценивайте переживания сына или дочки.** То, что вам кажется глупостью, для подростка может быть катастрофой.

Не говорите:

- Ну и что, что тебя исключили из чата класса? Нужно тебе общение с этими клоунами?
- Относись к этому с юмором.
- Не обращай внимания.
- Будь выше этого. Игнорируй.

Во-вторых, расскажите ребёнку о возможности заблокировать обидчиков, а потом **предложите разные варианты решения проблемы** и вместе подумайте, какой из них будет лучше.

- Если агрессор учится с ребёнком в одной школе, то можно обратиться к социальному педагогу. В этом случае пригодятся доказательства, помогите их собрать: сделайте скриншоты, поищите свидетелей.
- Если ребёнок хочет поменять класс или школу, поищите такую возможность.
- Если ребёнку угрожали, то, возможно, ему понадобится помощь психолога. Расскажите ему про этих специалистов.
- Если ему писали незнакомые люди, то стоит обратиться в полицию. Объясните ребёнку зачем это нужно.