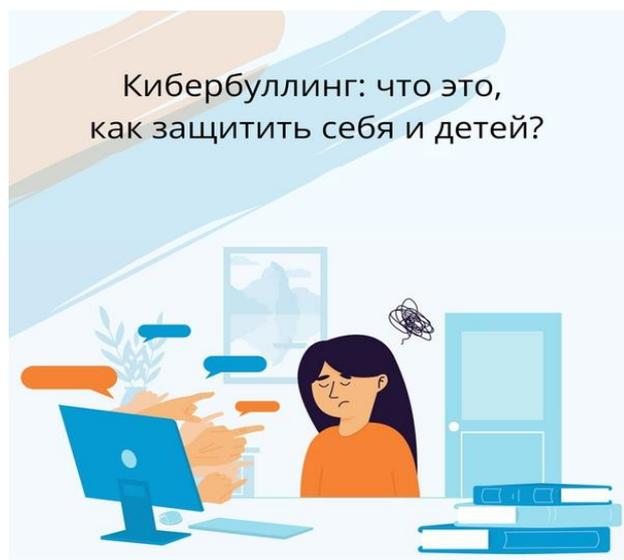


Здравствуйте, равнодушные родители!



Интернет, изначально придуманный как ресурс для общения и обмена информации между учеными из разных уголков планеты, активно развивается. На данный момент практически 60% людей со всего мира могут выходить в сеть, при этом большинство из них имеет аккаунты в соцсетях, где активно обсуждаются различные темы и ведутся жаркие споры по любой теме. А поскольку мир онлайн населяют такие же люди, как и офлайн, конфликты неизбежны. Всё чаще в сети начинают появляться «хулиганы», получающие удовольствие, унижая других участников беседы. Это явление называется кибербуллинг.

Как избежать травли, как защититься от обидчиков, есть ли возможность их наказать? Как уберечь своих детей? В этих и других вопросах мы сегодня попробуем разобраться.

Термин «кибербуллинг» ввели психологи в середине 1990-х годов, когда интернет пришёл в массы, чтобы описать травлю в онлайн-среде. Кибербуллинг может иметь разные формы: оскорбления, преследование, шантаж, домогательства, клевета, распространение личных данных. Всё это наносит психологическую травму жертве.

Кибербуллинг может быть:

Публичным: в присутствии зрителей, например, в обсуждениях под постом.

Личным: оскорбления поступают через личные сообщения.

В отличие от обычного буллинга – травли в реальном мире – кибербуллинг происходит в интернет-среде, и зачастую не переходит в офлайн. Однако, если речь идёт о травле внутри коллектива (например, в классе), то виды буллинга успешно дополняют друг друга, усугубляя положение жертвы. Но если в реальности хулигана все видят и знают, то в сети процесс становится анонимным.



Важно отметить, что кибербуллинг – это длительный, систематический процесс. Единичный нелестный комментарий или гневный ответ ещё не является травлей.

Кто же становится агрессором и жертвой? Как правило, с кибербуллингом чаще встречаются учащиеся средней и старшей школы, поскольку именно в подростковом возрасте дети пробуют разные формы доминирования в коллективе. Подростки ещё не умеют адекватно выражать свои чувства и эмоции и выпускать агрессию социально приемлемым путём. Однако, это не значит, что травле не может быть подвержен любой другой пользователь сети.

Агрессор

Человек, нападающий на жертву, как правило сам не уверен в себе и боится, что это станет заметным. Он хочет быть выше других, но не за счёт своих особенностей, а за счёт обесценивания жертвы. И если раньше задирой становились физически более развитые ребята, то с развитием технологий самоутверждаться за счёт других может кто угодно.

Благодаря возможностям сети агрессор может прятаться под разными аккаунтами, а также заводить сообщников, что увеличивает объём вреда, наносимого жертве. Анонимность в интернете растормаживает нападающих и позволяет им больше, чем они могли бы сделать в реальной жизни.

Жертва



Жертвой кибератаки может стать любой человек. Многие люди так или иначе сталкивались с этим феноменом в сети. По данным статистики в России почти 60% детей уже сталкивались с этим интернет-травлей.

С кибербуллингом не понаслышке знакомы и медийные личности. Так, например, активно развивающаяся «культура отмены» (бойкот определённой персоны со стороны общественности) в западных странах всё чаще оборачивается настоящей травлей для людей, от которой не спрятаться. И никакие извинения и оправдания не спасают от гнева толпы.

В настоящее время мы активно наблюдаем данный эффект по отношению к нашим соотечественникам. Сама принадлежность к русским вызывает у некоторых индивидуумов и граждан некогда содружественных стран гнев и агрессию. Некогда «безобидные» сообщества в интернете превратились в поле битвы, где «выливают» свою личную неприязнь на участников группы ненавистной нации. А ведь речь идёт о

мире взрослых, адекватных людей. Что же делать? (см. памятку для пользователя в период межнациональных распрей).

Как правило, жертвами становятся тревожные, зажатые, пугливые подростки. У них мало знакомых и друзей, которые могли бы прийти на помощь и заступиться. Низкая самооценка только поддерживает в них убеждение, что всё сказанное агрессором правда, и дать отпор просто нет никакой возможности. А высокая тревожность не позволяет активно работать над собой. Таким образом, агрессор быстро вычисляет «болевые точки» жертвы и начинает планомерно разрушать её жизнь.

Свидетели

Важно упомянуть ещё одну сторону, участвующую в конфликте – свидетели. Даже не будучи агрессором или жертвой, часто можно увидеть кибербуллинг в интернете. Для неокрепшей детской психики это может стать серьёзным испытанием. Свидетели могут занять одну из сторон став «помощником агрессора» или «защитником», а могут стать в стороне:

- **«Помощники агрессора»** очень конформны (согласны с мнением большинства), готовы выполнять поручения агрессора и боятся оказаться на месте жертвы;
- **«Защитники»** — участники кибербуллинга, всеми силами старающиеся остановить травлю, найти слова примирения. Они неконфликтны и хотят комфортного существования внутри коллектива. Это люди с нормальной самооценкой, не ищущие неприятностей.

Виды интернет-травли

Кибербуллинг в сети имеет различные формы и названия. Попробуем разобраться в каждой из них.

Троллинг Не совсем буллинг. Это своего рода жёсткий вызов на состязание по юмористическому мастерству. Как правило, троллю не важно с кем и как долго пикетироваться. Если в ответ придёт более остроумная ремарка или будет полное игнорирование комментария, то «юморист» пойдёт искать себе другую площадку для выступления.

Флейминг Тоже ещё не травля. Единичная вспышка гнева в адрес человека, выраженная через оскорбительный комментарий или жёсткую критику. Как правило, авторы таких грубых сообщений не нуждаются в ответе. Они вылили свою реакцию на ваш продукт (пост, статью, видео, фото и т.п.) и пошли дальше, через 2 минуты забыв о вашем существовании.

Хейтинг Происходит от английского слова «ненависть» — это полноценная травля против человека, развертывающаяся в сети. Жертву буквально осыпают оскорбительными сообщениями и комментариями через все возможные источники – социальные сети, мессенджеры, видеохостинги и т.п.

Диссинг (клевета) Распространение недостоверной информации и слухов о жертве, с целью нанести максимальный репутационный урон. Для этих целей могут быть созданы фейковые переписки, фотожабы, написаны посты с заведомо перевранными подробностями.

Подделка личности Путём взлома страницы пользователя или создания её копии начинается распространение ложной информации и очернение человека. От лица жертвы рассылаются оскорбительные сообщения в адрес знакомых, учителей (если речь идёт о школьниках) и т.п.

Бойкот (ситуации кибербуллинга) Часто случается внутри реального коллектива. Жертву исключают из общих групп и чатов, лишая её возможности участвовать в обсуждениях и высказывать своё мнение. Поводом для бойкота внутри класса может стать любая мелочь, отличающая ребёнка от остальных.

Разглашение личных данных Публикация в интернете любых сведений о человеке, которые не являются достоянием общественности, может повлечь за собой тяжёлые последствия для жертвы. Например, достаточно распространить домашний адрес известной личности, чтобы доставить ей огромных хлопот – вплоть до смены места жительства. Также выкладывание в сеть фотографий интимного характера или источника заработка без разрешения человека и т.п. является одним из видов травли.

Киберсталкинг Длительное преследование в сети, сопровождающееся угрозами расправы. Агрессор буквально везде следует за своей жертвой – отмечается на фотографиях, комментирует любую активность в интернете, вступает в те же группы, выведывает информацию у друзей.

Открытые угрозы расправы Комментарии и сообщения напрямую или завуалированно содержат в себе описания физической расправы. Предпринимаются попытки выследить жертву в реальном мире, назначаются «стрелки».

Кибербуллинг зачастую не сводится к какому-то одному виду травли, он многогранен — всё зависит от фантазии преследователя.
--

Почему люди этим занимаются?

Причины начинать преследовать жертву могут быть совершенно различными – обиды, зависть, злость. Но катализатором для перехода к активным действиям является кажущаяся анонимность и вседозволенность в интернет-среде.

Некоторые агрессоры изначально сами боялись оказаться среди жертв и поэтому нападают первыми. Так часто происходит со свидетелями травли. Путём унижения других участников они пытаются примкнуть к более сильной группе, а то и возглавить её. Если цель состоит именно в утверждении себя в роли лидера, то обидчик скорее будет использовать свой личный аккаунт, а не анонимную личину.

Часто объектами насмешек становятся представители других культур и национальностей. Отсутствие грамотной работы по сплочению коллектива в школе может привести к ярко выраженным конфликтам на межнациональной почве.



Анонимность и практически безграничные возможности позволяют неуверенным в себе, слабым, озлобленным пользователям показывать себя сильными и умными в интернете. Такие люди, как правило, выбирают себе жертву среди тех, кто в чём-то их превосходит.

Месть также часто становится причиной кибератаки. Обиженный друг, партнёр, бывший парень или девушка могут инициировать травлю, чтобы отомстить за собственные обиды (не важно, реальные или придуманные). Более того, близкие отношения в своё время позволили им узнать много личного о жертве, что ухудшает положение последней.

Опасность и последствия кибербуллинга для подростков

Профилактика кибербуллинга

В первую очередь огромный урон наносится жертве кибертравли. Рвутся социальные связи (по крайней мере, так кажется подростку), повышается тревожность, возникают головные боли, ночные кошмары, падает настроение. У подростка может развиваться депрессия и возникнуть суицидальные мысли.

Агрессор, раз за разом осуществляя свои нездоровые желания, подпитывает негативные черты, усугубляет свои психологические проблемы. Помните, что психически здоровый человек никогда не будет травить людей ни в реальной жизни, ни в виртуальной. Впоследствии такой подросток с трудом сможет построить здоровые отношения с другими людьми.



Свидетели также травмируются, находясь в среде, где происходит конфликт. Большинство детей вынужденно занимают позицию агрессора, чтобы не стать жертвой. Если в группе появляется «защитник», то ему приходится выдерживать колоссальное давление со стороны агрессивно настроенного большинства.

К сожалению, именно в школах чаще всего начинается кибербуллинг. Поэтому родителям и педагогам стоит внимательно обращать внимание на атмосферу внутри класса.

Что делать, если ваш ребёнок — жертва?

Если вы столкнулись с издевательством, то незамедлительно принимайте меры по сохранению собственного «Я». Чем раньше вы начнёте выстраивать защиту, тем меньше урона вам успеют нанести.

1. Первое сообщение можно проигнорировать или направить жалобу разработчикам соцсети или мессенджера. Если это был обычный троллинг или флейминг, то игнорирование будет лучшим способом самозащиты. Помните, что нельзя быть идеальным для всех, а раз так, то зачем стараться ради малознакомого или совсем незнакомого человека?
2. Если вам кажется, что вас травят и унижают систематически, оградите себя от этого контакта. Практически во всех мессенджерах и социальных сетях существуют функции «Подать жалобу» и «Поместить в чёрный список».
3. Даже если вы общаетесь с близким человеком, старайтесь не передавать через соцсети и мессенджеры личную информацию и то, что может быть использовано против вас. Помните, что по ту сторону экрана может находиться кто угодно.
4. Не бойтесь сообщать о происходящем вышестоящему руководству, постарайтесь уладить конфликт на раннем этапе. Не бойтесь, обсудить эту проблему с коллегами, друзьями и близкими. Чем больше людей узнают об агрессоре на раннем этапе травли, тем меньше вреда получит жертва.
5. Если работа меняется, а агрессоры снова и снова появляются, проведите ревизию своей личности. Какие качества так притягивают преследователей? Возможно, небольшая работа над собой позволит не только освободиться от травли, но и выйти на новый профессиональный уровень.



К сожалению, многие дети сталкиваются с травлей в школе, во дворе, в интернете. В России по данным статистики 76% ребят не рассказывают родителям, что у них есть проблемы.

Признаки того, что ребёнка травят в интернете:

1. Ребёнок стал меньше проводить времени в телефоне или, наоборот, зачастил туда.
2. После пребывания в интернете подросток подавлен, раздражителен, расстроен.
3. Ребёнок закрывается, не хочет идти на контакт, не хочет говорить о том, с кем он общался и о чём.
4. Успеваемость падает.
5. У ребёнка нарушается аппетит, появляются головные боли и другие психосоматические нарушения.

Заметив изменения в поведении подростка, родителям необходимо постараться вывести его на разговор о происходящем. Не надо давить и шпионить за ребёнком: просто скажите, что вы всегда рядом и готовы ему помочь. Бывает, ребёнку сложно признаться, в том, что он стал жертвой травли, особенно если при этом его

шантажируют фотографиями или личной информацией. Предложите ему написать вам послание или записать аудиосообщение, пообещайте не наказывать и не ругать его за то, что он расскажет.

Как только у вас появилось подтверждение травли, расскажите ребёнку о том, что это не нормальная ситуация и вы вместе должны это остановить.



Помочь в этой ситуации могут современные технологии. Вы либо проверите, не буллят ли вашего ребёнка в офлайн или онлайн пространстве, либо получите доказательства травли, чтобы в будущем использовать их против агрессора. Смотрите, в каких приложениях и сколько времени проводит ваш ребёнок, а также знайте, где он находится и слушайте, что происходит вокруг него с приложением «Где мои дети».

План защиты:

1. Научите ребёнка блокировать нежелательных посетителей его социальных сетей.

Найдите вместе функции «пожаловаться» или «добавить в чёрный список» — они есть практически на всех интернет-ресурсах. Для «мимо проходящих хулиганов» это сработает практически моментально. Если распространение слухов, видео или фото осуществляется через некое сообщество или общий чат, где нет возможности на прямую убрать оскорбления, обратитесь к администрации сообщества или сайта с просьбой удалить нежелательный контент.

2. Настройте страницу в соцсети, повысьте уровень её безопасности, удалите всю личную информацию, которая может стать доступна агрессорам. Запретите другим пользователям отмечать ребёнка на фотографиях и видеозаписях.

3. Не отвечайте на кибербуллинг, не вступайте с обидчиком в беседу.

Задача агрессора — получить как можно больше эмоций в ответ, почувствовать своё превосходство. Игнорирование его действий в конце концов заставит его либо совершить ошибку, за которую можно будет привлечь по статье, либо он потеряет интерес к жертве.

4. Постарайтесь узнать, кто именно обижает вашего ребёнка. Это позволит наказать обидчика в реальной жизни.

5. Сделайте скриншоты переписок, комментариев и других материалов, которые позволят вам подтвердить свои слова.

Да, в России на данный момент не существует законов в УК РФ, которые непосредственно наказывали бы за кибербуллинг, однако, при наличии угроз или подозрений на домогательства — это может рассматриваться как основание для возбуждения уголовного дела. Также следует помнить, что для государства требуется нотариально заверенные скриншоты страниц. Но если травля происходит в стенах школы, администрации будет достаточно и обычных распечаток.

6. Поскольку кибербуллинг часто случается именно внутри класса или школы, не бойтесь привлекать к решению проблемы классного руководителя, социального педагога, психолога и администрацию. Необходимо обратить внимание на эту проблему, чтобы помочь детям наладить взаимоотношения в классе и остановить травлю.



Помните, что доверительные и тёплые отношения в семье позволят ребёнку как можно раньше обратиться к вам за помощью и получить минимальный вред от кибербуллинга.

Мой ребёнок – агрессор!!!

Как мы с вами уже знаем, агрессоры – это люди, стремящиеся самоутвердиться за счёт более слабой жертвы. Если вы заметили, что ребёнок проявляет агрессию без видимых причин, обижает других детей на улице, возможно, пытается задеть вас — не стоит пускать ситуацию на самотек. Простым наказанием «неделя без телефона» или «встань в угол» здесь не обойтись, а в некоторых случаях это может только навредить. Агрессивное поведение у ребёнка до трёх лет – нормальная, неосознанная реакция, но чем старше становится человек, тем лучше он учится управлять своими эмоциями, в том числе и злостью.



Таким образом, если ребёнок чересчур агрессивен, необходимо пройти обследование у психиатра, чтобы исключить патологию нервной системы. Если ребёнок здоров, то работать предстоит непосредственно с внутрисемейными отношениями и с отношениями внутри класса (если есть данные о проблемах в школе). Здесь, конечно, необходимо заручиться поддержкой со стороны учителей и администрации школы. Необходимо понять, чего именно добивается ребёнок своим поведением – привлекает внимание, находясь в уязвимом положении, или пытается занять лидерские позиции.

Если подросток уязвим, то необходимо помочь ему получить поддержку и помощь без применения силы. Чаще хвалите его за правильное поведение и игнорируйте агрессивное. Учите справляться с вспышками гнева и агрессии социально приемлемыми способами (побить подушку, досчитать до десяти и т.п.). Возможно, запишите его в спортивную секцию, где он сможет выплескивать свою энергию во вне.

Если у вас растёт лидер, стремящийся к власти, помогите ему понять, что страх – это не признак уважения и любви. Покажите, что внимательный, спокойный и уравновешенный лидер всегда будет ценнее любого тирана. Также постарайтесь найти возможность применить свои лидерские качества, например, предложив ему войти в состав совета школьников.

Защитит ли закон?



На данный момент в Российской Федерации закон о борьбе с преследованием в интернете находится на рассмотрении. Однако, поскольку кибербуллинг достаточно разнообразен по своему проявлению, то можно попробовать привлечь обидчиков по другим статьям УК РФ.

На сегодняшний день существует судебная практика наказания кибербуллеров в административном и уголовном порядке за клевету (ст. ст. 128.1, 298.1 УК РФ), оскорбление (ст.130 УК РФ), угрозу физическим насилием (ст. ст. 161–162 УК РФ), доведение до самоубийства (ст.110 УК РФ) и развратные действия сексуального характера (ст. 135 УК РФ).

Для того, чтобы дело имело основания, необходимо сохранить как можно больше фактов преследования – переписки, скриншоты и т.п. Всё это должно быть нотариально заверено, поскольку на данный момент в судебном-процессуальном кодексе уже прописаны чёткие критерии для приобщения скриншотов к делу. Также необходимо указать и зафиксировать точные даты и время произошедших событий и дать ссылку на необходимую страницу.

Помните, что доверительные, тёплые отношения в семье – это то, что позволит ребёнку сразу обратиться к родителям за помощью и советом. Научите детей безопасному общению в сети. Расскажите:

- почему так важно сохранять личную информацию в тайне;
- на что обращать внимание при выборе фото и видео для размещения в интернете;
- о настройках социальных сетей и мессенджеров, чтобы незнакомые люди не могли вступить с ребёнком в контакт без его согласия;
- о травле в жизни и в интернете, чтобы подросток знал, что это такое, и мог отреагировать до того, как ситуация выйдет из-под контроля;
- научите ребёнка говорить «нет»;



К сожалению, чаще всего для травли выбирают детей с проблемами в коммуникации, поэтому, постарайтесь научить своего ребёнка свободно взаимодействовать с другими людьми. Коммуникативные навыки – это то, что защитит вашего ребёнка и позволит ему многого добиться в будущем.

Что можно сказать в конце? Интернет дал всем людям возможность общаться и высказываться. К сожалению, не все умеют в нём культурно себя вести. *Задача взрослых* — научить детей общаться как в реальной жизни, так и в виртуальной. Научить отстаивать свои права, корректно высказывать свои мысли, критиковать без оскорблений, находить компромиссы и оставаться хорошими людьми даже под маской анонимности. А для этого всем родителям просто необходимо поддерживать в семье доверительную и дружескую атмосферу!

Памятка пользователю в период межнациональной напряжённой атмосферы в том числе кибертравли.

1. Любая война закончится.
2. Каждый народ состоит из разных людей. Не все участвуют в войне — не стоит оскорблять всех подряд.
3. Политики договорятся, а ты останешься с теми помоями, которыми ты обливал «своих идеологических противников».
4. Во время войны врут ВСЕ. Не распространяй информацию, в истинности которой не уверен на 101% (или не можешь проверить). Если хочешь что-то написать, пиши только о том, что видел своими глазами. Это честно. Остальное — участие во вранье.
5. Хочешь высказать свое отношение к политике — выскажи, при этом не обязательно кого-то оскорблять.
6. Не нравится мнение другого человека, но очень хочется высказаться — выскажись об этом мнении, а не об этом человеке, ведь чаще всего ты с ним лично не знаком.
7. Ненавидеть незнакомых тебе людей — это патология.
8. Взаимоотношения между людьми весьма сложны даже на уровне семьи или трудового коллектива. Между государствами всё ещё сложнее. Всё просто и понятно только дуракам. Не торопись делать выводы — не будь дураком.
9. Всегда оставайся Человеком и помни пункт 1.

