

## Рекомендации по профилактике кибербуллинга

Педагог – психолог Золотухина Н.А.  
Апрель 2023 год



Важная проблема гуманистического общества – насилие, к которому с развитием технологий примкнул и **кибербуллинг**. Россия, по данным Microsoft, занимает одно из первых мест по интернет-травле среди школьников: каждый второй подросток хотя бы раз сталкивался с буллингом. А согласно исследованию Brand Analytics, самое агрессивное поведение в русскоязычном интернете демонстрируют пользователи в возрасте 14–19 лет и 25–35 лет.

Травля в интернете может быть абсолютно разной. Есть несколько важных определений, которые помогут разобраться в категориях насилия в сети. Если «буллинг» — это проявление физического

или психологического насилия по отношению к другим вообще, то «кибербуллинг» — это то же насилие, только в цифровом пространстве.

Важно помнить, что **кибербуллинг** — это скорее общее определение для разных видов травли в интернете, и его не стоит путать с кибермоббингом и кибертравлей.

**Кибермоббинг** — вид насилия в цифровой среде, реализуемый с помощью электронного текста (сообщений и комментариев).

Кибертравля — причинение вреда человеку за счет длительного давления в интернет-пространстве: преследования, распространения слухов, запугивания.

**Флейминг и троллинг.** Флейминг – замечания в грубой форме, вульгарные сообщения, унижительные комментарии, оскорбления. Ещё не травля, а просто вспышка гнева, которая может привести к травле.

В случае с троллингом буллы спокойны и намеренно пишут провокационные сообщения, выводят жертву из себя. Её специально вовлекают в психологическую игру, подлавливают на ответах и высмеивают.

**Хейтинг.** Полноценная травля. Массовые негативные комментарии в адрес одного человека от группы людей, которые открыто выражают к нему негатив и оскорбляют.

**Харассмент.** Домогательства или целенаправленные кибератаки.

**Киберсталкинг.** По сути, крайняя форма харассмента – долгое домогательство, в том числе и с преследованием. Если в соцсетях вам прислали одну непристойную фотографию – это харассмент. Но когда человек отметился на всех ваших публичных профилях, появляется след за вами в пабликах, постоянно оставляет негативные комментарии – это киберсталкинг.

**Диссинг** (клевета). Очернение репутации, распространение слухов и сплетничество. Агрессор генерирует любую информацию, которая выставит жертву плохой. Часто информацию преувеличивают, делают «фотожабы», подделывают переписку в сети. Иногда кибербуллинг может переходить в оффлайн.

Важно помнить:

**Кибербуллинг** — это агрессия.

Не стоит обесценивать эмоции человека, который перенес насилие в интернете. Подверженные травле люди страдают не понарошку, причем это может быть не только психологическая, но и физическая боль.

Отключение интернета и другие санкции не помогут. Лучше всего проявить эмпатию и выразить поддержку.

Люди часто травят других, когда хотят завоевать признание в виртуальном сообществе, показывают власть и силу, потому что не могут показать её в реальной жизни или просто спасаются от скуки. Буллинг помогает им привлекать внимание.

Кибербуллинг в адрес конкретного человека может быть из-за конфликта на почве национальных, политических и культурных различий или болезненного разрыва отношений. Люди травят друг друга из мести, злобы или зависти, не имея смелости высказать претензии в лицо.

Как ни парадоксально, причина кибербуллинга – сам кибербуллинг или страх перед ним. Жертвы интернет-оскорблений (в том числе и потенциальные) становятся агрессорами из-за желания отомстить обидчикам или защититься от чужих нападков – «Теперь жертва – не я. Теперь я решаю!».

Когда случается массовая травля, инстинкт подсказывает примкнуть к большинству и вести себя так же, чтобы не оказаться на стороне слабого.

Интернет-угрозы недооценивают в российском обществе, но они опасны потому, что в основной группе риска – дети. Жертву в сети можно травить каждую минуту, а анонимность делает агрессоров раскованными и изощрёнными в онлайн-оскорблениях.

Какую опасность несёт кибербуллинг

#### **Проблемы со здоровьем .**

- ❖ Жертва кибербуллинга может страдать от бессонницы, головной боли и депрессии. Могут появиться и психосоматические заболевания.
- ❖ Давление на психику. Пострадавшие от негатива часто замыкаются в себе, получают низкую самооценку и проблемы с самовыражением, определением своей идентичности. Человек находится в постоянном стрессе, испытывает отрицательные эмоции, а иногда слишком вживается в образ жертвы.
- ❖ Самое пугающее последствие кибербуллинга – самоубийство. Когда человек живёт с ощущением безысходности и беспомощности, у него появляются суицидальные мысли. Агрессивные выпады действительно приводят к непоправимому, особенно если речь идёт о неустойчивой психике подростков.

#### **Что делать ,если столкнулись с этим вопросом**

- ❖ Не реагируйте
- ❖ Не комментируйте оскорбительные посты о вас и не отвечайте на обидные сообщения. И, конечно же, не отвечайте агрессору тем же, опускаясь до его уровня. Помните, что лучшая профилактика кибербуллинга – это не участвовать в потенциальноконфликтных интернет-спорах.
- ❖ Не испытывайте вину или стыд
- ❖ Не думайте о том, что кибербуллинг – результат вашего неосторожного поведения, неправильных слов и ошибок. Жертвой может быть любой, а от постоянного прокручивания ситуации в голове легче не станет. Не перечитывайте оскорбления, но кто же время не стесняйтесь переживать и не ставьте табу на тему.

#### **Сократите возможности общения**

- ❖ Один из простых вариантов защититься от кибербуллинга, – лишить агрессора коммуникации. Добавьте его в чёрный список социальных сетей, заблокируйте телефонный номер и электронную почту.
- ❖ Поделитесь своей проблемой
- ❖ Молчать о том, что вам плохо от нападков – не лучшая идея. Расскажите об этом родными или друзьям. Кроме того, можно позвонить на любую горячую линию психологической поддержки .
- ❖ Не бойтесь требовать справедливости
- ❖ Вы вправе сообщить в полицию об угрозах и клевете, пожаловаться провайдеру на кибер-атаку и обратиться в поддержку «Инстаграм», «ВКонтакте», «Фейсбук» и т.д.

Социальные сети борются с буллингом, поэтому удаляют нежелательные фото, посты и комментарии, а также банят агрессивных пользователей и сомнительные паблики.

### **Начните делать скриншоты**

- ❖ Скриншоты с оскорблениями, угрозами и непристойными предложениями пригодятся как доказательства для суда. А если обидчик явно несовершеннолетний (и знакомый вам!), отправьте информацию его родителям или учителям.
- ❖ Поставьте агрессора на место
- ❖ Если вы чувствуете в себе достаточно смелости и сил, вступите с обидчиками в диалог. Но это не должны быть переговоры или попытка откупиться. Будьте вежливы. Просто скажите, что вы готовы пойти в суд за клевету/оскорбления/шантаж и т.д.
- ❖ Альтернативный сценарий общения – выразить агрессору слова сожаления и поддержки, сбив его тем самым с толку и снизив градус напряжения.

### **Боритесь со стрессом**

- ❖ Интернет-травля – это ситуация выхода из нашей зоны комфорта. Чтобы не придавать онлайн-конфликтам большого значения, повысьте свою стрессоустойчивость. Методы, которые помогут успокоиться: творческие хобби, медитации, ароматерапия.
- ❖ Сядьте на цифровую диету
- ❖ Ещё один вариант, как бороться с кибербуллингом – на время уйти из сети. Устройте эксперимент, где на месяц или на неделю надо отрезать себя от интернета. Если вы поступите так во время травли, у вас появится свободное время на что-нибудь приятное, а онлайн-агрессоры успокоятся или переключатся на кого-то другого.

### **Пересмотрите своё поведение в сети**

- ❖ Если уходить в информационное подполье и удаляться из социальных сетей для вас слишком, снизьте активность, меньше выкладывайте фотографий и постов о себе.
- ❖ Сделайте страницу закрытой, внимательно изучайте тех, кто постучался к вам в друзья, и почистите фотоальбом. Не публикуйте адрес прописки и не ставьте геолокации. Чем меньше информации о вас, тем меньше поводов к травле. Следуйте правилам цифровой грамотности
- ❖ Не переходите по сомнительным ссылкам, не общайтесь с незнакомцами, ставьте сложные уникальные пароли для каждого аккаунта в соцсети (12 символов, с цифрами, большими и маленькими буквами) и периодически меняйте их. Не скачивайте подозрительные файлы.
- ❖ Для детей есть специальные серии мультиков «Фиксики» и «Приключения Робота Каспера». Тем, кто постарше можно послушать ежегодные курсы федерального проекта «Урок цифры».

### **Ответственность за кибербуллинг**

Закона о кибербуллинге, который предусматривал бы ответственность за плохое поведение в интернете, в России пока нет. Отдельные кейсы могут рассматриваться в рамках статей о клевете (статья 129 УК РФ), оскорблениях (статья 130 УК РФ), неприкосновенности частной жизни (статья 137 УК РФ), угрозах (статьи 119 УК РФ) и доведении до самоубийства (статья 110 УК РФ).