

Кибербуллинг: что важно знать и как от него защититься?

Кибербуллинг – спасение есть? Что делать жертвам интернет-травли

Что такое кибербуллинг?

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:

1. Публичным: в присутствии зрителей, например, в обсуждениях под постом.
2. 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.

Участники кибербуллинга

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.

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 «болевы 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.

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.

Опасность и последствия кибербуллинга для подростков

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.

Что делать, если я — 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

Мой ребёнок – жертва

Все родители хотят, чтобы их дети были здоровы и счастливы, чтобы у них были друзья, хороший класс, лучшие преподаватели, а школьные годы остались в памяти как весёлое время. Однако далеко не всегда так получается.

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.

Источник <https://findmykids.org/blog/ru/kiberbulling-detej-i-podrostkov-v-internete>