

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**

В процессе травли (как онлайн, так и офлайн) всегда принимает участие несколько сторон. Рассмотрим подробнее их портреты.

### **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 «болевы́е 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.

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

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.

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.

### **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.

### **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.

### Профилактика травли в интернете

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.

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!