

Рекомендации по профилактике кибербуллинга.

Общие понятия.

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 буллеры 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 вслед 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

1. 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 потенциально конфликтных интернет-спорах.

2. 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 в то же время не стесняйтесь переживать и не ставьте табу на тему.

3. 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.

4. Поделитесь своей проблемой

Молчать о том, что вам плохо от нападок – не лучшая идея. Расскажите об этом родными или друзьям. Кроме того, можно позвонить на любую горячую линию психологической поддержки .

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. 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).

Педагог-психолог

Васильева И.П.