

КИБЕРБУЛЛИНГ

Как защититься от травли в Интернете?

Травля (буллинг от англ. bullying) – агрессивное преследование одного из членов коллектива со стороны другого или группы, не обязательно из одного формального или признаваемого другими коллектива.

Кибербуллинг – это та же травля, которая развивается на просторах интернета.

Статистика

По данным ВЦИОМ, только 16% россиян не пользуются социальными сетями. Наиболее яркие проявления онлайн-травли можно встретить как раз в соцсетях. Так, российские пользователи считают, что чаще всего оскорбления и другие примеры агрессивного поведения можно встретить в таких социальных сетях, как «ВКонтакте» (22%), Instagram (18%), TikTok (13%), YouTube (10%) и «Одноклассники» (8%). Некоторые из популярных соцсетей уже были заблокированы или работают с ограничениями, однако чувствительный контент и агрессивное поведение никуда не делись, а просто поменяли платформу. Как мы видим, чаще всего встретиться с кибербуллингом можно в социальных сетях, а также в сообщениях на электронную почту, в мессенджерах, SMS, TG-каналах, на форумах.

Если с угрозами и травлей в реальной жизни чаще всего проще бороться, потому что обидчик известен, то в случае кибербуллинга пресечь его может быть сложнее из-за отличительных *особенностей* этого явления:

- ⇒ **Анонимность обидчика.** Даже если оскорбитель использует в своем профиле имя и фото, похожие на настоящие, это не значит, что они принадлежат ему. Для сетевого троллинга и рассылки угроз могут быть созданы фейковые аккаунты, мало чем отличимые от настоящих. Анонимность дает обидчику дополнительную уверенность в своей безнаказанности.
- ⇒ **Скорость распространения информации.** В жизни каналы распространения информации могут быть весьма ограничены, тогда как в интернете их десятки. Буллер может переходить из одной соцсети в другую, менять аккаунты, использовать как личные сообщения, так и публичные записи.
- ⇒ **Травля может вестись как против вас, так и против ваших взглядов и убеждений.** Если обидчик знает вас лично, то травля может быть продолжением каких-то конфликтов в реальной жизни. Но получать угрозы и оскорбления можно и от незнакомых людей, если ваши жизненные позиции кому-то не нравятся. В таком случае вычислить преследователей тем более сложно, ведь вы даже не знали об их существовании до начала травли.

Меня травят что делать?

- ◆ Поделитесь проблемой с теми, кому доверяете: родственники, друзья, старшие товарищи.
- ◆ Игнорируйте единичный случай кибербуллинга.
- ◆ Не мстите. Если ничего не можете предпринять, попробуйте переключиться на что-то позитивное: посетите сайт с милыми картинками, посмейтесь над забавным видео, напишите близкому.
- ◆ Когда вас начинают специально задеть за живое, скажите прямо, чтобы человек остановился.
- ◆ Смейтесь. Попробуйте обратить злой комментарий в шутку. Мысленно нарядите тролля в клоунский костюм, представьте, как смешно он кривляется, искусственно плачет или нелепо танцует, словно в цирке.
- ◆ Сохраняйте доказательства: скриншоты сообщений, фотографии, видео.
- ◆ Блокируйте тех, у кого плохая репутация в сети. Это можно сделать в настройках телефона, на специальных платформах. Закройте свой профиль, добавляйте в друзья только знакомых. Сообщайте о троллинге поставщику контента.
- ◆ Если вас запугивают, вымогают деньги или угрожают жизни/здоровью, нужно обратиться в полицию.
- ◆ Если вы свидетель кибербуллинга, заступитесь за жертву, только не вовлекайтесь в деструктивный диалог. Создайте отдельный чат, чтобы поддержать пострадавшего, обменяться опытом интернет-поведения.

