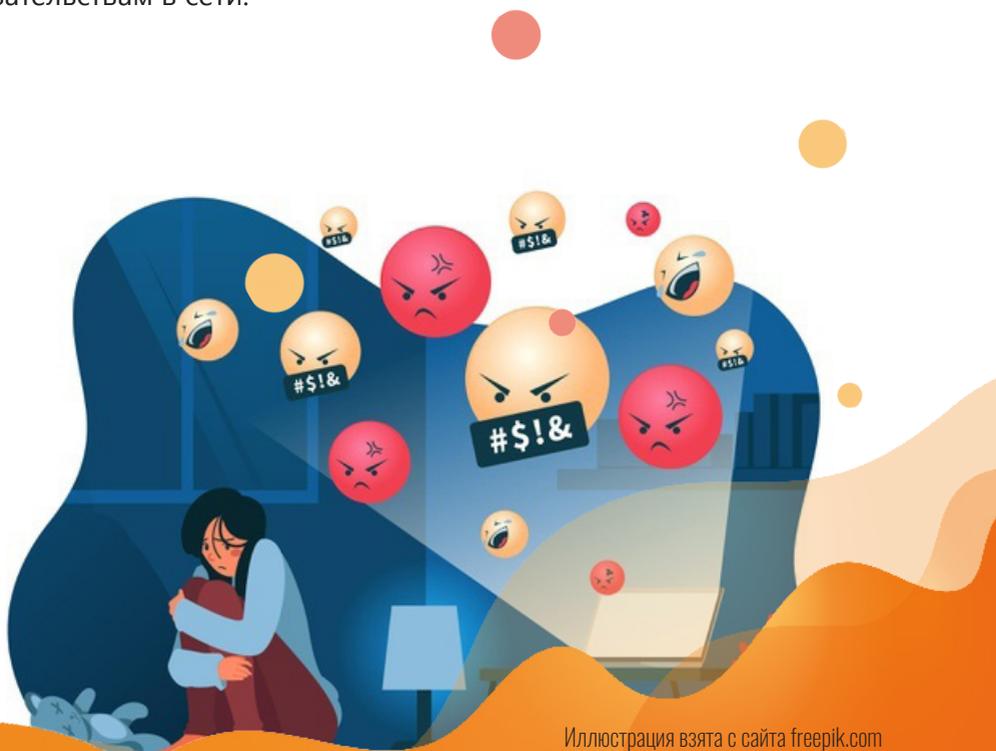


О какой травле идёт речь?

Речь идет о кибербуллинге – агрессивном преследовании одного или нескольких людей в цифровом пространстве, включая социальные сети, мессенджеры и электронную почту, при неравном соотношении сил между нападающей стороной и жертвой.

Это могут быть оскорбления, насмешки, запугивание и угрозы, распространение личной переписки или интимных фотографий, создание клона профиля для переписки с друзьями и иные унижения. Травля может происходить с помощью SMS, по телефону, в комментариях к видео на YouTube или TikTok. Все перечисленное объединяет среда – она является «цифровой», а не «физической».

Согласно данным Cyberbullying Research Center, примерно половина подростков сталкивалась с кибербуллингом хотя бы раз в жизни, а 10-20% среди них постоянно подвергаются издевательствам в сети.



Что хуже – травля или кибербуллинг?

На этот вопрос трудно ответить – у каждого вида травли свои особенности. Хуже всего когда сочетаются оба вида нападок: регулярная травля в школе легко может «дополняться» угрозами в социальных сетях или мессенджерах.

Согласно статистике травля в реальной жизни распространена больше, но важно понимать, что кибербуллинг может происходить круглосуточно и в разных каналах общения. Некоторым проще пережить пару стычек с одноклассниками, чем регулярные издевательства в публичных чатах. Если давление оказывается слишком сильным, люди замыкаются в себе, теряют интерес к происходящему, сталкиваются с депрессией и начинают задумываться о суициде.

Важно понимать, что обидчики сами страдают от личных травм – они часто зависят от чужого мнения или испытывают насилие вне школы. Нападая, они вымещают свои личные страхи и накопленную боль на тех, кто не может за себя постоять. Помни, что каждый второй подросток подвергается травле со стороны сверстников, – эту проблему можно и нужно решить.



Защита своего цифрового пространства

Регистрируясь на очередном сайте или в новой социальной сети, помни о простых правилах цифровой безопасности:

Придумай надежный пароль. Тебе могут помочь специальные генераторы знаков и чисел, не бойся забыть их (восстановить пароль всегда можно с помощью почты или по номеру телефона), – главное, что твой аккаунт будет сложнее взломать.

Подключи двухфакторную аутентификацию. С ее помощью ты надежнее обезопасишь свое цифровое пространство: если кто-то узнает твой логин и пароль, он не сможет воспользоваться твоим аккаунтом без специального кода, приходящего по SMS.

Проверь настройки приватности. Запрети поисковым системам индексировать твои страницы в социальных сетях, ограничь доступ к личному контенту (например, фотографии и новости) для друзей, с которыми ты лично знаком. Помни важное правило: если ты не готов о чем-то сказать громко со сцены в присутствии всей школы, не делись этим в социальных сетях.

Используй антивирус. Поговори с родителями о покупке лицензионной версии антивируса, чтобы надежно защитить свой компьютер и телефон.

Не подключайся к общественным Wi-Fi сетям. Через незащищенные точки доступа легко подключиться к ноутбуку или телефону и украсть информацию, передающуюся по сети или хранящуюся на устройстве.

Не посещай сайты с запрещенным контентом. Например, на сайтах с порнографией очень легко «подхватить» вирусы.

Как происходит травля в интернете?

У каждого человека встреча с кибербуллингом уникальна. Иногда мы думаем, что происходящее является неудачной шуткой или дурным стечением обстоятельств, а не травлей. Помни, что столкнуться с перечисленным ниже не нормально:

Игнорирование сверстниками: одноклассники могут делать вид, будто жертвы не существует – не разговаривают, не отвечают на сообщения и удаляют из общих чатов.

Кража профиля или создание фейкового клона с последующей публикацией интимных фотографий, личной информации, включая переписку, общение с друзьями от имени жертвы для сбора денег в долг или распространения унизительных предложений.

Преследование человека в социальных сетях или онлайн играх, угрозы или общение, смысл которого заключается в краже личных данных с последующим использованием их для шантажа, размещения на запрещенных сайтах и в сомнительных пабликах, преследованию «в реальном мире» с нанесением физического вреда.

Физические нападки в присутствии «посторонних» людей, которые снимают происходящее на телефон, а после выкладывают в социальные сети или пересылают в мессенджере.



Что еще можно сделать?

Если ты не столкнулся с кибербуллингом, это не значит, что его нет. Неважно кого коснулась травля (друга, знакомого или сверстника из другой школы), – только совместная борьба с насилием может помочь снизить ее уровень и уменьшить количество несчастных случаев.

Что можешь сделать ты

- Рассказывать о происходящем родителям и другим взрослым, которые могут помочь (школьный психолог, медсестра, учителя – если ты им доверяешь).
- Получить поддержку у специалистов программы «Травли Net» по телефону **+7 (963) 995-29-99** или электронной почте **<travlinet@zhuravlik.org>**.

Что могут сделать родители

- Сообщить о происходящем директору школы и в департамент образования.
- Обратиться в полицию через сайт МВД или написать заявление в районном отделении полиции.
- Обратиться в суд, если не помогли педагоги и полиция.

Помни, что каждый человек достоин уважительного отношения к себе и имеет на это полное право.



Основные причины кибербуллинга

Причин много и у них часто нет логики, самые «популярные» относятся к:

- внешности: вес, заболевания, имеющие физические проявления (например, угревая сыпь), яркая внешность (цвет волос, пирсинг);
- национальности;
- учебе: отличные оценки наравне с неуспеваемостью могут стать поводом для унижения;
- материальному положению: унижать могут как «мажоров», так и «нищобродов»;
- доминированию: борьба за лидерство и внимание сверстников.

Независимо от причин травли, помни, что сам обидчик чаще всего аналогично испытывает боль и унижения, но в другой среде: семья, соседи, друзья родителей, спортивные секции и мн. др.



Правильно

Если обижают в социальных сетях

- Заблокируй обидчика. Закрой профиль от «посторонних», выставив настройки приватности.
- Помни, что ты всегда можешь временно удалить аккаунт или завести новый.

Если обижают в мессенджерах

- Заблокируй номера обидчиков и пожалуйся на контакт (обычно в мессенджерах есть раздел «Травля и преследование»). Чтобы избежать травли с неизвестных номеров, можно скрыть свой статус и не разрешать начинать беседу с теми, кого нет в твоей записной книжке.
- Если травля происходит в чатах, выйди из «токсичного» канала общения, в настройках приватности можно запретить добавлять себя в групповые чаты (ты всегда сможешь присоединиться по ссылке-приглашению).

Помни

- Ты имеешь право заниматься любимым делом, если оно не вредит другим людям, общаться с друзьями и единомышленниками и быть в безопасности.
- Отправитель может удалять присланные сообщения или они могут иметь ограниченный срок хранения – зафиксируй факт угроз и оскорбления в виде скриншотов, аудио- и видеозаписей – это может тебя себя защитить и доказать свою правоту.
- Всегда можно извиниться, если ты был в чём-то неправ и твои действия стали причиной травли.

Неправильно

Если ты столкнулся с кибербуллингом, не все действия будут правильными. Перечисленные ниже НЕ помогут в ситуации травли:

- Продолжать диалог, оправдываться, что-то объяснять или доказывать.
- Оскорблять и проявлять ответную агрессию.
- Скрывать, что тебя обижают, замыкаться, обвинять себя в происходящем.
- Соглашаться на условия и требования обидчика в надежде, что он от тебя отстанет (к сожалению, за одним требованием обычно следуют другие - еще более унижительные).
- Заниматься распространением информации, намеренно унижающей другого человека, «за компанию».
- Быть свидетелем насилия и не помогать.
- Бросать школу и то, что ты любишь, из-за кибербуллинга.



Как избежать травли в интернете?

Защищай свои аккаунты. Придумывай надежные пароли для каждой социальной сети. Если не можешь их запомнить, храни копии в надежном месте, где их не увидят посторонние. Включай двухфакторную аутентификацию. Не переходи по ссылкам и не скачивай файлы, присланные неизвестными людьми (даже если тебе очень любопытно).

Контролируй круг общения. Внимательно проверяй каждого, кто добавляется к тебе в друзья. Настройки приватности позволяют четко разделить людей на группы и запретить «посторонним» просматривать и комментировать публикуемый контент, включая фотографии и посты.

Влияй на контент. Помни, что нормально удалять со своей страницы комментарии, которые тебя расстраивают. Ты имеешь право блокировать пользователей и заносить их в персональный «Черный список», а также жаловаться на пользователей, если их поведение не соответствует правилам сервиса – это анонимно и безопасно.

Думай, прежде чем публиковать. Все, что публикуется в Интернете, может остаться там навсегда в виде скриншотов. Перед публикацией задай себе вопрос: «Как я буду себя чувствовать, если этот пост увидит важный для меня человек, который мне нравится и мнение которого я уважаю?» Если чувствуешь, что тебе будет стыдно или неловко, удали черновик публикации.

Охраняй персональную информацию. Не размещай в открытом доступе личные данные: домашний адрес, номер телефона, псевдонимы в онлайн-играх, с осторожностью относись к публикации информации о твоей семье и близких – чем больше информации о человеке известно, тем легче его запугивать.

Что делать, если я – свидетель?

Ты можешь стать свидетелем издевательств в сети над знакомыми и «посторонними» людьми. Причины, по которым ты не захочешь вмешиваться, могут быть разными, например, страх, что можно «переманить» агрессию на себя или отсутствие информации о том, как действовать.

Как помочь?

- Поделись информацией о кибербуллинге и защите от него (например, ссылкой на этот буклет).
- Сделай скриншоты сообщений, свидетелем которых ты стал, – впоследствии это может помочь восстановить справедливость
- Осторожно поговори с человеком (если ты его знаешь) – посоветуй ему рассказать о кибертравле взрослым.
- Сам расскажи взрослым, пока ситуация не зашла слишком далеко.

Что делать, если мой друг занимается кибербуллингом?

- Попробуй узнать, кто его жертва и по какой причине идет травля.
- Если жертве требуется помощь, окажи ее или поделись этим буклетом.
- Обязательно расскажи о происходящем взрослым, пока ситуация не зашла слишком далеко.



Что делать, если я – жертва кибербуллинга?

Для начала помни, что ты не виноват в случившемся – ты не один и всегда можешь попросить о помощи.

- **Заблокируй.** Не отвечай обидчикам! Как бы сложно тебе ни было – игнорируй сообщения и не вступай в диалог. Часто первые сообщения – это «приманка» и «развод» на переписку. Лучше всего заблокируй.
- **Сохраняй спокойствие.** Закрой ноутбук, отложи телефон в сторону. Сделай 5-7 глубоких вдохов и плавных выдохов. Подумай с кем можно обсудить произошедшее.
- **Собери доказательства.** Сохраняй скриншоты и иные материалы (фото, аудио, видео), которые тебе отправляют. Так ты сможешь доказать факт кибербуллинга.
- **Обратись за помощью.** Поговори со взрослыми, которым доверяешь. Помни, что родители и близкие готовы выслушать и поддержать тебя. Ты также можешь анонимно позвонить по телефону доверия **8-800-2000-122**, это бесплатная и круглосуточная линия для детей, подростков и их родителей.

Можно ли обратиться в полицию?

Да, можно. Но это должны сделать взрослые – именно поэтому важно сохранять скриншоты угроз в твою сторону. За оскорбления можно привлечь к ответственности и наложить штраф до 10 000 рублей, в случае клеветы и публикации заведомо ложных сведений предусмотрены более серьезные штрафы и административная ответственность.