*С травлей так или иначе хоть раз в жизни сталкивался каждый человек: наблюдал подобные ситуации или сам становился жертвой. Но одно дело встретиться с обидчиком в реальной жизни, и совсем другое — в пространстве интернета, где из-за видимой безнаказанности агрессия вырастает в разы и может принять просто ужасающие масштабы. Особенно для школьника, который, в силу возраста, воспринимает любую критику болезненно. О том, как понять, что ребенок столкнулся с кибербуллингом, помочь ему и предотвратить травлю в будущем, рассказывает эксперт программы «Травли NET» АНО «БО «Журавлик», практикующий клинический психолог Мария Афонина.*

**Почему кибербуллинг — это проблема**

По [статистике](https://tass.ru/obschestvo/11242357), бо́льшая часть (72%) учеников 5–9-х классов встречались с кибербуллингом в разных ролях. Чаще всего жертвами травли в Сети становились подростки — 56% (взрослых — 44%). Разумеется, это связано с тем, что дети в этом возрасте проводят больше времени в интернете. 36% жертв школьной травли становились также жертвами кибербуллинга.

Большинство опрошенных (57%) отметили, что травля в Сети оказала негативное влияние на психическое здоровье и физическое самочувствие.

И только 24% подростков рассказывали о кибербуллинге родителям и другим близким взрослым.

Кому же подростки рассказывают о сложившейся ситуации? В большинстве случаев — 37% — никому, 34% делились с друзьями, 24% — с родителями и только 5% — с учителями. Среди основных причин, по которым подростки не рассказывают никому о травле, — стыд, мысли о том, что им не поверят, страх перед обидчиком, боязнь, что взрослые отругают, «вообще не думал, что можно с кем-то поделиться».

**Чем кибербуллинг отличается от школьной травли**

Можно выявить несколько отличий травли в Сети от буллинга в школе.

* Во-первых, агрессия в интернете может продолжаться непрерывно: днем и ночью ребенку постоянно приходят комментарии в соцсетях, сообщения в мессенджеры и даже звонки.
* Второе отличие — анонимность. Не всегда можно определить, кто преследует ребенка, сколько этих преследователей. И эта неопределенность приводит к еще большей тревоге.
* Третье отличие травли в Сети — вирусность. Кибербуллинг распространяется молниеносно: еще утром могло появиться несколько негативных сообщений, а к вечеру их уже десятки или даже сотни.
* Четвертое отличие и опасность онлайн-преследования — бесконечное количество свидетелей. Например, травлю в соцсетях может увидеть любой, кто подписан на страницу.
* Также зачастую бывает невозможно оценить, насколько действия агрессора влияют на жертву, — это пятое отличие. Так, при «обычной» травле агрессор, увидев, что жертва доведена до слез (или испорчены вещи, вмешались взрослые и т. д.), может испугаться и остановиться. А при травле в Сети состояние жертвы неизвестно, поэтому агрессор продолжает издеваться. В какой-то момент процесс кибертравли становится совершенно неуправляемым — когда зачинщики и хотели бы остановить ее, но уже не могут.
* Шестая особенность кибербуллинга — растормаживаемость. То есть буллеры (агрессоры) зачастую делают то, что никогда не позволили бы себе в обычной жизни. Ведь гораздо проще написать гадость в Сети, чем сказать ее в лицо.

**Кто обычно участвует в травле?**

Можно выделить несколько категорий участников кибербуллинга.

**Зачинщики** (агрессоры, тираны, буллеры) — они инициируют издевательства, в дальнейшем могут сами не предпринимать активных действий, перекладывая все на «свиту».

**Последователи** («свита» агрессоров) — присоединяются к издевательствам.

**Свидетели** (группа молчаливой поддержки, зрители) — наблюдают и подкрепляют травлю эмоциональным одобрением или невмешательством.

**Жертва** (объект кибербуллинга) — терпит систематические притеснения.

**Кто же обычно является зачинщиком травли в Сети?**

Можно выделить четыре группы буллеров в интернете.

Первая — это **«ангелы мести»**, которые ощущают собственную правоту и мстят за то, что когда-то раньше были жертвами.

Вторую группу условно можно назвать **«противная девчонка»** — это подростки, которые вовлекаются в травлю ради развлечения, им нравится унижать и запугивать других.

Также есть люди, которых можно назвать **«жаждущими власти»**, — это те, кто стремится к контролю и авторитету, при этом часто в реальной жизни оказываются более слабыми и уязвимыми по сравнению со сверстниками.

И, наконец, четвертая группа — это **«неумышленные преследователи»**. Они становятся соучастниками или свидетелями кибербуллинга, чтобы быть «как все».

**Как заметить, что ребенок стал жертвой кибербуллинга**

Чем раньше родители смогут заметить, что ребенок подвергается травле, тем больше шансов помочь ему справиться с ситуацией. Поэтому всегда обращайте внимание на поведение школьника.

Например, родителей должно насторожить, если ребенок:

* замыкается в себе и сидит в одиночестве;
* отдаляется от семьи и от друзей;
* плачет или раздражается по любому поводу;
* отказывается ходить в школу под любым предлогом;
* начинает считать себя неудачником и обвинять себя во всем, что происходит.

В этом случае нельзя игнорировать поведение подростка. В добром семейном разговоре по душам попробуйте выяснить, что его беспокоит.

Специфическим признаком кибербуллинга может стать и то, что ребенок вздрагивает, когда слышит звук приходящего сообщения, и в целом выглядит встревоженным.

Также родителям стоит насторожиться, если подросток часто проверяет телефон или старается спрятать смартфон или закрыть экран компьютера, чтобы мама и папа не видели, с кем он общается.

**Обратить внимание стоит и на то, что ребенок резко, безо всяких причин сменил аватар на нейтральную или мрачную картинку, закрыл свою страницу в соцсети или вообще удалил свой блог или аккаунт.**

И конечно, родителям стоит насторожиться, если из дома стали пропадать ценные вещи или ребенок стал просить крупные суммы денег, не объясняя, зачем они ему нужны. В таком случае можно сказать, что подростка шантажируют в Сети.

**Что делать, если подросток стал жертвой травли в Сети**

Если родители заметили травлю или ребенок рассказал о ней, первое, что они должны сделать, — **сохранить все возможные доказательства** (письма, скриншоты, аудиосообщения и т. д.).

Также очень важно сразу же **заблокировать профили**, с которых поступают угрозы, и подать жалобы на них администраторам социальной сети или сайта. Несколько дней даже можно не пользоваться социальными сетями. В случае если буллинг происходит по телефону, можно на время **сменить номер** и дать новый только самым близким людям.

Если кибербуллинг сопровождается школьной травлей, **не бойтесь обращаться в школу** и работать со всем коллективом — педагогами, родителями, администрацией. Обязательно проговорите с ребенком все свои действия: объясняйте, почему вы советуете или просите сделать так или иначе, не стоит ничего скрывать, подросток должен почувствовать себя активным участником борьбы с травлей.

При необходимости также не стесняйтесь **обратиться за квалифицированной помощью юристов или психологов**. Иногда достаточно всего нескольких бесед, чтобы ребенку стало легче. Родители также могут [обратиться](https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/sluzba-pomoshhi-semyam-s-detmi) в Службу помощи семьям с детьми.



**Как обезопасить ребенка от травли в интернете**

Разумеется, самый лучший способ предотвратить травлю — это как можно чаще общаться с ребенком, прислушиваться к его переживаниям, выстраивать теплые доверительные отношения. И тогда, с большой долей вероятности, он расскажет о буллинге родителям, а не друзьям.

Также стоит проявлять внимание и **уважение к профилю подростка в соцсетях** — не критиковать и не высмеивать. Родителям и самим лучше завести профили и быть в них активными.

Стоит также внимательно **изучать настройки конфиденциальности** на сайтах и в соцсетях. И объяснить ребенку, что личная информация должна быть скрыта. Обязательно предупредите подростка о том, что все, что размещается в Сети, остается там навсегда. И лучше несколько раз подумать, перед тем как разместить личную фотографию или написать откровенный пост.

В целом очень важно **повышать интернет-грамотность** — свою и ребенка, научиться самим и научить школьника корректному, неагрессивному и невиктимному (нежертвенному) общению в интернете.

Учите детей **укреплять свои личные границы**, развивайте эмпатию и критическое мышление — это поможет принимать решения и правильно реагировать на оскорбления. Показывайте на своем примере, как принимать решения, а также обсуждайте вместе известные случаи травли: спросите подростка, как можно было предотвратить то, что случилось.

Ни в коем случае **не угрожайте ребенку лишением гаджетов** и отключением от Сети по любому поводу, постарайтесь вместе решать возникающие проблемы и сохраняйте спокойствие в сложных ситуациях. Только так подросток будет знать, что вы ему поможете, и не будет бояться обратиться к вам за советом.



Беду легче предотвратить, чем бороться с ее последствиями, — знакомая всем с детства истина, о которой мы так часто забываем. Жертвой травли может стать даже самый добрый, активный, трудолюбивый и общительный ребенок, ведь зачастую жестоким людям совершенно все равно, над кем издеваться. Именно поэтому так важны доверительные и теплые отношения в семье. Не стесняйтесь проявлять заботу, внимание, интересоваться личными делами, даже если ребенок постоянно говорит вам, что он уже вырос и сам разберется. Ваша поддержка нужна ему всегда.