

Вы никогда не были жертвами кибербуллинга – запугивания в Интернете? Если нет, считайте, что вам крупно повезло, так как, по данным статистики, каждый второй человек в возрасте до 20 лет проходит через испытание быть жертвой унижений и глумлений со стороны известных им, а чаще неизвестных людей. Ведь в интернете так легко скрыть настоящее имя и проявить низменные чувства в отношении жертвы.

# БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНТЕРНЕТЕ: ЕСТЬ ЛИ ВЫХОД?



■ Дискуссия о причинах киберагрессии.

## И в чём вина?

Как-то мне у дома встретилась заплаканная соседка, уважаемая дама, директор школы. Кто-то из родителей решил отыграться на ней за замечания в адрес недоросля-сына. Несколько оскорбительных постов в «Фейсбуке» переросли в шквал обвинений со стороны других родителей, а также коллег, учеников и совсем незнакомых людей. Они писали ей пасквили и днём, и ночью под «никами», так что понять, кто и за что обижен, через несколько дней уже было невозможно. Ругали незаслуженно за то, что она никогда не делала, слегка хвалили за то, к чему она была непричастна. Послания от интернет-

хулиганов в «Фейсбуке», по мейлу, SMS и надоедливые анонимные звонки росли, как снежный ком, превращая жизнь в сплошной ужас.

Через месяц соседка пришла в себя от шока, разложила всё по полочкам, отмела ненужные ей виртуальные контакты, почистив список друзей. Но душевные раны всё ещё не дают покоя. Кибератака была мощной. Трудно устоять и бороться, когда не знаешь, кто твой враг. Да и стоит ли? Как показывает опыт, лучше быть заранее подготовленным к возможным нападениям. А для этого как в реальной, так и в виртуальной жизни нужна тренировка.

## Киберхулиганство

Стоит учитывать, что те, кто нападают в интернете, испытывают чувство власти, а если вы к тому же отвечаете на их нападки, понимают, что могут контролировать вас и ваши чувства. По мнению специалистов, самое опасное в такой ситуации – впасть в самокритику и искать в себе то, про что пишут обидчики. По-человечески ясно, что мы пытаемся понять причину нападков и порой обвиняем в них себя, надеваем маску, меняем поведение, внешность, например, красим волосы, начинаем встречаться с людьми, которые нам совсем не интересны, лишь бы избежать нападков.

Это неверный путь выхода из ситуации. Тут важно собраться и не отвечать на нападки, переключиться на позитивное, на то, что психически или эмоционально может вас поддержать и укрепить.

## Кто сильнее?

Специалисты определяют кибербуллинг как унижение или травлю с помощью мобильных телефонов и других электронных устройств. Групповой психологический террор используется нередко в трудовых коллективах и, как правило, с целью увольнения сотрудника.

Систематические, повторяющиеся в течение длительного времени третирования, оскорбления, унижения достоинства связаны с распространением заведомо ложной информации: это слухи и сплетни, насмешки и провокации, часто прямые оскорбления и запугивание, бойкот и демонстративное игнорирование.

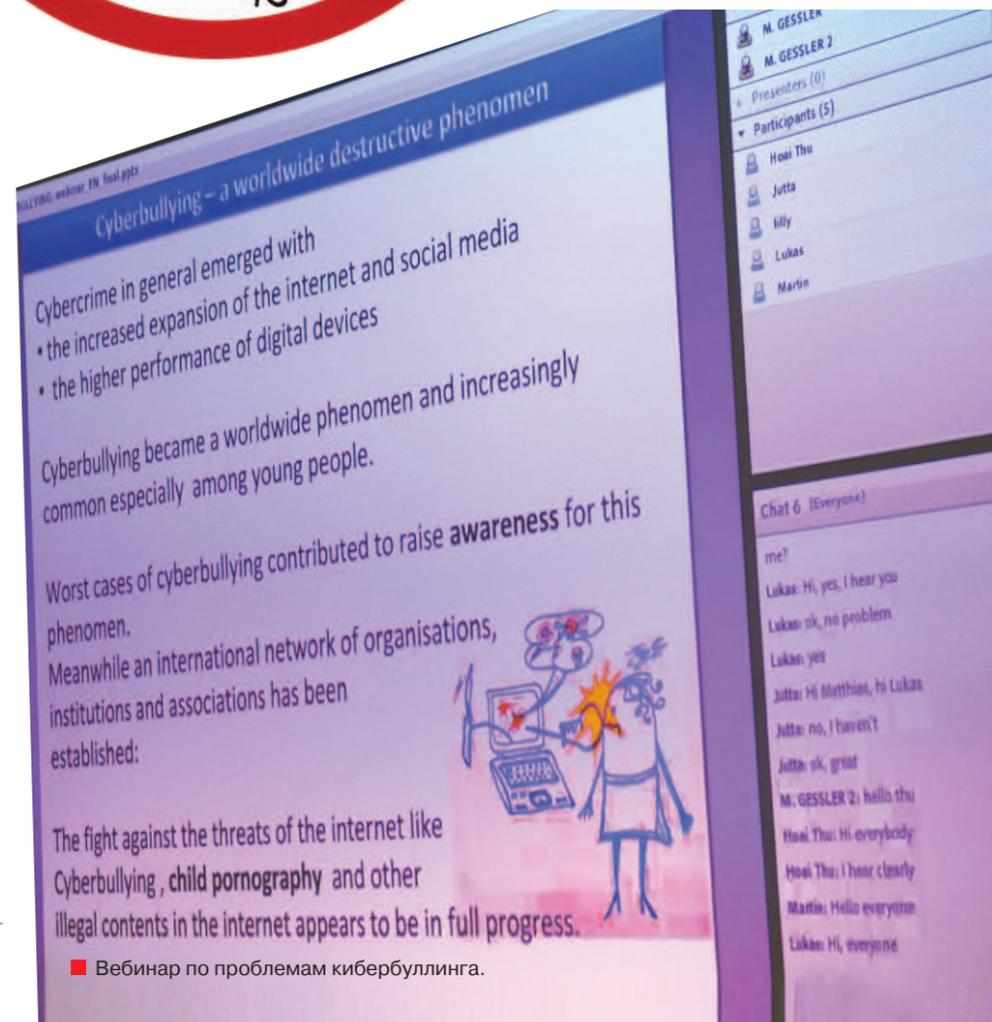
Американская писательница Нэнси Уиллард в 2007 году выпустила книгу о кибербуллинге, в которой описала различные формы травли в интернете. Среди основных – оскорбления, вульгарные обращения и замечания, затем целенаправленные домогательства незнакомцев, а также людей из ближайшего круга, очернение и выставление жертвы в неприглядном свете, публичное разглашение личной информации, например, интимных фотографий или финансового положения, социальная изоляция, отказ общаться как на деловом, так и на неформальном уровне, систематическое преследование, в том числе и сексуальное, прямые и косвенные угрозы убийства или причинение телесных повреждений. Направлены такие атаки не только на взрослых, но, в первую очередь, на детей. Для многих подростков травля в интернете более болезненна, чем реальные побои после уроков.

Не секрет, что через социальные сети распространение любой информации происходит молниеносно. Унижительные и порочащие фотографии, видео, пародийные изображения достигают огромного количества

адресатов. Киберагрессоры, сохраняя анонимность, а иногда намеренно выдающие себя за другого человека, круглые сутки могут запугивать своих жертв, создавая у них иллюзию полного контроля над их жизнью и поведением. Анонимность же связана с безнаказанностью.

Для киберагрессора необязательно иметь физическую силу, авторитет и влияние на сверстников, чтобы чувствовать своё превосходство. Через интернет легко унижить, оскорбить и терроризировать. Попав в сеть, информация остаётся там надолго, циркулируя и появляясь в разных интернет-ресурсах. И это особенно травмирует жертву, приводит к низкой самооценке, депрессивным состояниям, не исключая и суицидальных последствий. Большую опасность представляют сайты с играми, ведущие к суициду, в частности, нашумевший «Голубой кит». Подростки включаются в игру, подзуживаемые ровесниками: «А тебе слабо?»

Кибербуллинг может выйти за границы интернета в реальную жизнь в виде других проявлений травли, когда агрессор и жертва находятся в одной школе, одном районе или городе. Агрессоры используют различные приёмы запугивания, и не только письменные, но и словесные, визуальные.



■ Вебинар по проблемам кибербуллинга.

**Как противостоять?**

В Эстонии бороться с нападками и запугиванием в интернете начали около десяти лет назад. Первые проекты в детских садах и школах организовали датчане, средства на профилактические мероприятия выделял фонд датской принцессы Мэри. Сейчас ситуация мониторится, периодически проводятся опросы и исследования, чтобы держать руку на пульсе и не допускать возникновения критических ситуаций. Как противостоять кибер-агрессорам, учат специалисты. Три полицейских веб-констебля и около 30 тренеров устраивают специальные занятия в детских садах и школах для подростков, учителей, родителей и социальных работников. Про безопасность в интернете регулярно выпускаются просветительские материалы, в том числе видео, игры, постеры и буклеты, их можно найти на веб-странице [www.targaltinternetis.ee](http://www.targaltinternetis.ee)

С 2009 года в Эстонии действует телефон помощи для детей 116 111, куда можно позвонить, если возникли какие-либо проблемы, а с 2010 года организация Child Helpline проводит также персональные консультации, связанные с использованием интернета и различных дигитальных устройств. Дети могут посоветоваться с экспертами онлайн, по телефону или встретиться, чтобы поговорить по душам.

Союз защиты детей предлагает бесплатный интернет-сервис на трёх языках – эстонском, английском и русском <http://vihjeliin.targaltinternetis.ee/ru/> с горячей линией. Он позволяет сообщать информацию о распространяемых в интернете материалах с нелегальным содержанием, например, о сексуальном насилии в отношении детей, о торговле людьми. Союз защиты детей сотрудничает с международными организациями INSAFE и INHOPE.

INSAFE – это финансируемая Европейским Союзом сеть организаций, которые занимаются формированием безопасной среды в интернете ([www.saferinternet.org](http://www.saferinternet.org)). INHOPE – международная сеть организаций-операторов работающих в интернете «горячих линий» для предотвращения распространения в онлайн-материалов с нелегальным содержанием ([www.inhope.org](http://www.inhope.org)). Информированием о возможных рисках в интернете занимается также международное движение No Hate Speech.

В сентябре прошлого года Союз защиты детей начал в Эстонии просветительскую кампанию по профилактике кибербуллинга, в рамках которой были открыты SmartLabs, где дети могут найти занятия по интересам. Есть там игры, связанные с робототехникой и другими современными технологиями.



Во время кампании были обнародованы итоги исследования, которые показали, что более 25% опрошенных испытали на себе кибербуллинг в последние 12 месяцев, 17% признались, что были киберагрессорами. В исследовании приняли участие 1000 учеников 4-12 классов.

Общественные организации проводят разные образовательные проекты, призванные обучать детей, учителей, родителей и всех желающих правильному поведению в интернете, чтобы не растеряться, когда ты сам или кто-то из близких подверглись кибертерроризму. Пример такого проекта – Tools and games against cyberbullying, финансируемый в рамках программы Erasmus+, одним из партнёров в котором является общественная организация Eesti People to People. Во время проходившей в конце прошлого года в Германии конференции партнёры обсуждали, какими новыми методами можно противостоять кибербуллингу, поскольку с каждым годом киберагрессоры находят всё новые формы для своих атак. Пришли к выводу, что важно в первую очередь понять причины интернет-запугивания и травли, чтобы затем дать адекватный ответ. Ещё важнее проводить своевременную профилактическую работу.

**Откуда агрессия?**

Почему же порой совсем не-агрессивные подростки становятся киберагрессорами? Одна из причин – страх. Они опасаются стать жертвой травли и поэтому примыкают к активной и сильной группе. Часто к агрессии приводит комплекс неполноценности: чтобы не оказаться жертвой насмешек, подростки намеренно становятся агрессорами. Причиной может быть и личный кризис – разрыв любовных отношений, дружбы, чувство ненависти и зависти, неудачи, провалы, ошибки.

Агрессоры хотят завоевать признание, они ощущают огромную потребность «выделиться», быть на виду, стать влиятельными и иметь высокий престиж в группе. Агрессор стремится продемонстрировать силу, показать превосходство. Причинами кибербуллинга могут быть и межкультурные конфликты, национальные различия, традиции, язык, нетипичная внешность, поэтому часто кибербуллинг связан с расизмом, национализмом и гомофобией. Причиной может стать даже скука: почему бы, например, от скуки не прокомментировать злобно чью-либо фотографию?

Чтобы киберагрессоры не появлялись из-за скуки, важно, чтобы подростки были заняты интересным и полезным делом, развивающими познавательными играми. Ещё важнее – воспитание ценностей и здоровых человеческих отношений. И в этом велика роль семьи и школы, только общественные организации и разовые проекты решить проблему не могут. Кибербуллинг реально победить негативным отношением к нему всех и каждого.

Рута ПЕЛЬС  
Фото Леонида СМУЛЬСКОГО



How would you Like it?