

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КИБЕРБУЛЛИНГЕ?



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Глава 1

ГЛАВНОЕ О КИБЕРБУЛЛИНГЕ

*Всю жизнь надо мной издевались. Меня без конца высмеивали. В восьмом классе меня называли **жирной, никчемной, уродиной, вонючкой, неряхой** и другими обидными прозвищами. Каждый день я часами выслушивала это, а дома заходила в интернет и читала о себе то же самое, что слышала днем. Травля не прекращалась ни на минуту. Я не могла есть, я думала о самоубийстве. В старших классах травля стала еще жестче. К окончанию десятого класса я весила всего 45 кг, я причиняла себе вред и 18 раз пыталась покончить с собой. Слова ранят. Они могут даже убить. А слова в интернете ранят больше всего, потому что написанное остается в Сети НАВСЕГДА. Никто не должен проходить через это. Пожалуйста, не молчите, выступайте против травли. Когда-нибудь совместными усилиями мы покончим с этим злом.*

Саша, 16 лет

Что такое кибербуллинг?

Спроси у окружающих, что такое кибербуллинг. Ты увидишь, что люди представляют его себе по-разному. В этой книге и в наших исследованиях мы называем кибербуллингом ситуацию, когда один человек или группа людей намеренно и постоянно травят другого человека, издеваются над ним, оскорбляют в социальных сетях, с помощью мессенджеров и других форм онлайн-общения. Наше определение указывает на четыре главных особенности кибербуллинга — в отличие от подшучивания, обычных ссор или споров и травли офлайн. Итак, вот чем отличается кибербуллинг.

*Мне давали ужасные, унижительные прозвища...
Во время моей учебы в старших классах был период,
когда из-за постоянной депрессии я не могла сосредото-
читься на занятиях. Я стыдилась себя.*

Леди Гага, певица

Намеренные действия. Кибербуллинг не случайное оскорбление. Это преднамеренное, умышленное издевательство.

Вредное воздействие. Цель кибербуллинга — запугать или унижить человека, сделать ему больно.

Постоянное повторение. Строго говоря, одно обидное послание по электронной почте или ехидный комментарий в «Инстаграме» — это еще не кибербуллинг. Другое дело, если травля продолжается долго и в ней участвует много людей, которые делятся постами и фотографиями. Это уже точно кибербуллинг.

Интернет. Кибербуллингом занимаются с помощью компьютера или других гаджетов.

Может быть, тебе доводилось слышать, что некоторые формы поведения в Сети называют цифровой драмой. Кибербуллинг — разновидность такой драмы, но этот спектакль разыгрывается всерьез и оскорбляет жертву, причем он повторяется снова и снова. Не все неприятности, которые случаются с тобой в интернете, можно считать кибербуллингом. Например, большинство из нас получают спам и рассылки, которые могут раздражать или создавать проблемы. Многие вступают в споры в Сети — и с совершенно незнакомыми людьми, и с близкими друзьями. Иногда мы отправляем и получаем гневные письма или сообщения. Но всё это не кибербуллинг. Спорить в «Фейсбуке» с другом? Узнаешь, что тебя бросили, через мессенджер? Кто-то написал о тебе гадость в «Твиттере»? Всё это крайне неприятно. Но помни: кибербуллинг — это действия, которые повторяются недели и месяцы, особенно если обидчик игнорирует просьбы остановиться или сам знает, что делает жертве больно.

ВИДЫ КИБЕРБУЛЛИНГА

Для кибербуллинга достаточно любого электронного устройства с выходом в интернет — от сотового телефона и планшета до игровой консоли. Чаще всего над людьми издеваются в популярных социальных сетях: «Инстаграме», «ВКонтакте», «Твиттере», «Фейсбуке», на «Ютьюбе». Вот наиболее распространенные формы кибербуллинга. Тебе доводилось быть жертвой подобных действий? Знаешь ли ты кого-то, кто травит людей в Сети?

- Размещение оскорбительных или обидных комментариев.
- Публикация фотографий и видео, которые оскорбляют или унижают человека.
- Создание страниц с призывами издеваться над кем-то.
- Распространение слухов с помощью электронной почты, сообщений, постов и комментариев в соцсетях и других форм онлайн-общения.
- Угрозы кому-либо в интернете или с помощью СМС.
- Действия под чужим именем или от имени вымышленного персонажа, обижающие кого-то или причиняющие кому-то боль.
- Распространение угроз, оскорблений и проявлений ненависти с помощью игровых устройств.

Во многом именно то, что издевательства повторяются, делает их такими болезненными. Если незнакомый человек будет изо дня в день высмеивать тебя в интернете, ты начнешь постоянно думать об этом. На уроках, на переменах, перед школой, после школы, в выходные ты будешь бояться встречи с обидчиком в реальной жизни и думать, как бы ее избежать. Ты начнешь волноваться и не сможешь сосредоточиться ни на чем другом. А это помешает тебе учиться, наслаждаться дружбой и любовью родных, заниматься спортом, посещать кружки и так далее.

Все виды издевательства могут отравить жизнь и сделать человека несчастным. Поскольку травля происходит в Сети, а мно-

гие из нас привыкли постоянно заглядывать в телефоны, планшеты и ноутбуки, может показаться, что спасения нет. Кибербуллинг заставляет человека страдать круглые сутки, без выходных.

Кибербуллинг заставляет человека страдать круглые сутки, без выходных.

Насколько распространен кибербуллинг?

Если ты следишь за новостями о кибербуллинге или общаешься с людьми, которые много говорят о нем, может показаться, что он принял форму эпидемии. Травля будто бы происходит повсеместно и постоянно. Начиная заниматься этой проблемой в 2000-х, мы распечатывали на принтере все посвященные ей сюжеты из новостей и статьи. Тогда кибербуллинг еще был редкостью (или, по крайней мере, о нем мало говорили). А сегодня он появляется в новостях едва ли не каждый день.

Кибербуллинг — это, разумеется, проблема. Как и любая другая форма травли и издевательств, он недопустим, даже если причиняет боль всего одному человеку, отравляя ему жизнь и заставляя страдать от одиночества. Но действительно ли эта проблема встречается так часто, как кажется? В нашем исследовании мы попытались ответить на этот вопрос.

Оказалось, что большинство подростков *не занимаются* кибербуллингом. Но мы также обнаружили, что онлайн-травля распространяется всё сильнее. Вот что нам удалось узнать.

С 2004 по 2014 год около 24% опрошенных нами учащихся ответили, что в какой-то период были жертвами травли в Сети. Около 11% — в течение последнего месяца.

- Около 17% подростков признались, что занимались кибербуллингом сами, причем 8% делали это в течение последнего месяца.
- По данным наших последних исследований, около 30% подростков становились жертвами кибербуллинга, а около 19% занимались им. Эти показатели выше, чем средние цифры за 2004–2014 годы.

Другие эксперты замечают похожие изменения. Например, Центр исследований преступлений против детей при Университете Нью-Хэмпшира опрашивал учащихся США в 2000, 2005 и 2010 годах. Оказалось, что с 2000 по 2010 год количество случаев кибербуллинга медленно, но верно росло. То есть кибербуллинг действительно распространяется всё сильнее.

Большинство подростков не подвергаются травле и сами ни над кем не издеваются. Но всё же мальчики и девочки всех возрастов и любого происхождения рассказывали нам, что так или иначе сталкивались с кибербуллингом. Похоже, что девочки не реже или даже чуть чаще мальчиков становятся жертвами травли в Сети и сами издеваются над другими. А вот от расы или национальности опыт кибербуллинга практически не зависит. Мы узнали об этом, опросив более 4 тысяч школьников, в том числе старшекласников.

Выбор слов


В книге мы пишем то «он», то «она» — просто для разнообразия. На самом деле все примеры, которые мы приводим, могут в равной степени относиться к любому подростку, независимо от пола.

Травля офлайн и кибербуллинг

Нас часто спрашивают, не из-за современных ли технологий появилась проблема травли? Подумай: допустим, кто-то чувствует соблазн поступить жестоко, но боится, что его поймают, осудят или даже накажут. Но вот решение: можно использовать интернет, особенно если этот человек хорошо разбирается в соцсетях и прочих онлайн-инструментах. На первый взгляд кажется, что есть *много* причин, по которым издевательства происходят именно онлайн, а не в реальной жизни.

Такие рассуждения вроде бы логичны. Но на самом деле ситуация несколько иная. Чаще всего травлей в Сети занимаются те, кто делает это и в реальной жизни. И наоборот: те, кто никого не травит в школе или в других местах, вряд ли начнут обижать людей в интернете. А над теми, кто становится жертвой травли офлайн (в школе или в другом месте), чаще издеваются и в Сети. Это подтверждается результатами одного из наших исследований. Мы опросили две группы подростков. Одни занимались травлей в реальной жизни, другие нет. Выяснилось, что ребята из первой группы становились жертвами кибербуллинга или сами обижали других в два раза чаще. А еще оказалось, что подростки, над которыми издевались в реальной жизни, почти втрое чаще страдали от этого и в Сети.


Получается, что травлей в реальной жизни и кибербуллингом занимаются в основном одни и те же люди. И одни и те же люди становятся жертвами издевательств в жизни и в интернете. Оказывается, между травлей офлайн и кибербуллингом больше сходства, чем различий. Но несколько важных различий все-таки есть.

 Во-первых, значительное отличие в том, что жертва кибербуллинга **не всегда знает своего обидчика**. Тот, кто занимается буллингом с помощью компьютера или мобильного телефона, может делать это скрытно. Достаточно использовать

вымышленный никнейм или анонимный адрес электронной почты. Тем не менее наше исследование показало, что многие подростки точно знают (или думают, что знают) своих обидчиков. Это почти всегда кто-то из сверстников: бывшие друзья, бывший парень или бывшая девушка, их новые романтические партнеры. Внимательно изучив комментарии, жертва травли часто видит некоторые подсказки, и они помогают установить личность обидчика. (Больше о том, как узнать, кто именно занимается кибербуллингом, читай в **главе 3.**)

Во-вторых, в отличие от физического насилия и травли офлайн, **кибербуллинг может стать вирусным**. В него вовлекается огромное количество народа: школьники, соседи, горожане или даже люди со всех концов света. По крайней мере, они могут узнать о травле с помощью нескольких кликов. Из-за этого кибербуллинг причиняет боль сильнее, чем издевательства офлайн: жертве кажется, что о ее страданиях знают абсолютно все! Когда над нами издевались в школе, при этом обычно присутствовали лишь сам обидчик и его приятели. Они могли рассказать о своих «подвигах» нескольким одноклассникам, но и только. А в случае с кибербуллингом увидеть травлю воочию или узнать о происходящем может гораздо больше людей. С одной стороны, из-за этого бороться с издевательствами в Сети труднее. Но с другой — выше шанс, что кто-то вмешается и защитит жертву. Это можешь сделать ты! (Подробнее об этом мы расскажем в **главе 4.**)

В-третьих, травить людей в интернете обычно гораздо проще, потому что **этим можно заниматься практически везде**. А это значит, что злоумышленник не всегда видит, как жертва реагирует на его действия. Некоторые могут даже не сознавать, чем занимаются и какую боль причиняют.

 В-четвертых, **кибербуллинг иногда продолжается долго.** У многих взрослых нет времени или навыков, чтобы следить за тем, что творится в интернете. Это не значит, что им всё равно. Просто они не всегда знают, что происходит и что делать. И здесь опять-таки можешь вмешаться ты! Эта книга даст тебе нужные знания.

Я больше не общаюсь со своей лучшей подругой. В школе она пользовалась успехом и в итоге настроила всех против меня. Всё началось с угроз. Девчонки сказали, что все вместе выступают против меня и будут говорить, что у меня был секс со всеми парнями из баскетбольной команды. Я чувствовала себя преданной и несчастной. Как-то раз зашла в «Фейсбук» и увидела, что многие парни отправили мне запросы на добавление в друзья. И послали мне сообщения, где предлагали заняться с ними сексом. А некоторые девушки отмечали меня на непристойных фотках и в комментариях. И даже создали страницу, на которой были перечислены все парни и девушки, с которыми я якобы занималась сексом. Всё это была неправда. Я перестала следить за собой, начала одеваться как попало. Мне было всё равно, как я выгляжу. Я начала хуже учиться. Я не обедала, потому что все, с кем я садилась за столик, были настроены против меня.

Габи, 17 лет

К чему приводит кибербуллинг?

Травля — это травля, где бы она ни происходила. Иногда, как в истории Габи, травля офлайн сочетается с кибербуллингом. В США и Европе кибербуллингу сейчас уделяется много внимания. Несмотря на это, некоторые люди не понимают, что травля в интернете способна нанести такой же вред, как насилие и другие издевательства. Да, кибербуллинг не причиняет жертве физического вреда. Да, люди часто пишут в Сети то, чего никогда не сказали

бы человеку в лицо. Но это не значит, что жертва меньше страдает. Как мы уже писали, иногда кибербуллинг ранит даже сильнее, чем травля офлайн. Ведь его свидетелями — и участниками! — могут стать многие. А еще страшно, что обидные вещи, написанные или выложенные в Сети, останутся там навсегда.

Травля — это травля, где бы она ни происходила.

Эти страдания не шутки. Подростки, ставшие жертвами кибербуллинга, говорят об обиде, гневе, разочаровании и депрессии. Некоторые сообщают, что думают о самоубийстве. *«Из-за этого я чувствую себя совсем паршиво»,* — говорит Бриджит, 14-летняя девочка из Массачусетса. Она добавляет: *«Из-за травли я весь день чувствую себя никчемной, никому не нужной. Это меня очень расстраивает».* Другой девочке, Микаэле из Аризоны, 15 лет. Она говорит: *«Буллинг заставляет меня думать, что я одна в целом мире. Я иногда кричу во сне».* А 18-летний Дэниел из Кентукки признается: *«Люди, которые издевались надо мной, когда я был младше, превратили мою жизнь в ад. Из-за них я ненавижу всех, в том числе и себя».* Еще жертвы кибербуллинга говорили нам, что боятся или стесняются ходить в школу.

У подростков, имеющих опыт кибербуллинга (неважно, были они обидчиками или жертвами), более низкая самооценка и больше проблем дома и в школе, чем у тех, кто не сталкивался с травлей. Ли из штата Орегон, 13 лет, говорит: *«Я никогда не знал, насколько серьезной проблемой является кибербуллинг, пока не начали издеваться надо мной. Когда несколько человек стали указывать на мои недостатки, я испытал самые ужасные ощущения в жизни. Знание, что многие думают о тебе плохо, снижает самооценку и заставляет нервничать, сомневаться в себе и испытывать дискомфорт. Я никогда этого не забуду».*

Подростки, которые занимаются кибербуллингом, чаще страдают от неприятностей в школе и в семье: плохо сдают экзамены, употребляют алкоголь, портят чужую собственность и убегают из дома. А некоторые жертвы сами начинают травить других людей. Например, 14-летний Дэвид из штата Род-Айленд сказал нам: «Я травил людей, потому что травили меня. Я говорил неправду, чтобы отвлечь от себя внимание. Я надеялся, что обидчики забудут обо мне и переключатся на кого-нибудь другого. Но вместо этого я сам стал одним из них».

Я опубликовал свою фотографию в «Инстаграме», и под ней стали появляться ужасные комментарии типа «Брр, какой урод» и «Почему бы тебе не покончить с собой, все будут только рады». Я знаю, кто это писал... Это мои знакомые по школе! Я ревел часа два. Это был не первый случай буллинга, меня травили и до этого. Под всеми моими фотографиями минимум три человека пишут какую-нибудь гадость. Я больше никогда не буду заходить в «Инстаграм». Я мечтаю просто исчезнуть, чтобы мне не пришлось ходить в школу.

Тейлор, 14 лет

Большинство подростков не занимаются кибербуллингом

В этой главе много говорится о том, как одни подростки обижают других в Сети. Но помни: таких меньшинство. Больше, намного больше подростков *не обижают* других в интернете. Это стоит повторить: **большинство подростков не занимаются кибербуллингом!**

К сожалению, те немногие юноши и девушки, которые травят своих знакомых, способны отравить жизнь и всем остальным. Из-за них вводят запреты и строгие наказания. Возможно, тебе доводилось о них слышать. Например, в некоторых школах учащимся запретили пользоваться телефонами. Во многих компьютерных классах устанавливают программы, закрывающие доступ к опре-

деленным сайтам. Это делается, чтобы избежать кибербуллинга, но мешает и общению, и учебе. Когда взрослые видят, как несколько подростков хулиганят в Сети, они могут подумать, что так делает большинство. Пытаясь бороться с этим, они устанавливают правила, которые мешают жить всем.

Отчасти поэтому в твоих интересах не молчать. Надо объяснить людям, что большинство подростков не занимаются кибербуллингом и делают полезные вещи в интернете. Именно ты можешь словами и действиями показать, что ты и другие подростки обращаетесь с технологиями с умом, добротой и ответственностью.

Вопросы для размышления

- Каковы главные последствия кибербуллинга? Знаешь ли ты того, кто стал его жертвой? Если да, как кибербуллинг повлиял на его/ее жизнь?
- Многие взрослые считают, что чуть ли не все подростки занимаются кибербуллингом. Как ты думаешь, почему? Ведь это неправда.

ОБНОВИ СТАТУС

Это кибербуллинг?

Подумай над описанными ниже ситуациями. Можно ли считать их случаями кибербуллинга? Почему? Или почему нет? Как ты будешь реагировать в той или иной ситуации?

1. Друг или подруга не принимает запрос на добавление в друзья.

Да Нет Возможно

Подумай:

- Есть ли у вас общие друзья офлайн? Если да, принимает ли он или она их запросы на добавление в друзья?
- Вы до сих пор регулярно общаетесь?
- Ты хочешь обсудить это с ним/ней?
- Как ты поступишь в этой ситуации?

2. Кто-то разместил твою фотографию в Сети.

Да Нет Возможно

Подумай:

- Человек сфотографировал тебя с твоего разрешения или без него?
- А о том, что ты разрешаешь публиковать фото, вы договаривались?
- Нравится ли тебе фотография?
- Как ты поступишь в этой ситуации?

3. Школьные друзья пишут обидные комментарии под твоей фотографией в «Инстаграме».

Да Нет Возможно

Подумай:

- Эти комментарии обижают тебя? Расстраивают?
- Ты много думаешь об этих комментариях? Задевают ли они тебя всерьез?
- Авторы комментариев *действительно* твои друзья?
- Как ты думаешь, много людей видели фото и комментарии?
- Как ты поступишь в этой ситуации?

4. Кто-то из учащихся создал посвященный тебе сайт или страницу в соцсети.

Да Нет Возможно

Подумай:

- Чувствуешь ли ты, что содержание сайта (страницы) тебя задевает, обижает или ущемляет?
- Знаешь ли ты, кто это сделал? Если да, как ты думаешь: этот человек удалит информацию, если ты попросишь?
- Как ты думаешь, хотел ли человек обидеть тебя?
- Как ты поступишь в этой ситуации?

5. Ты получаешь сообщение от друга. Там написано: «Ну ты ботан, ахаха!»

Да Нет Возможно

Подумай:

- Кто послал сообщение? Это близкий друг?
- Отправлял ли этот человек раньше похожие сообщения?
- Может, это ответ на твое предыдущее смешное сообщение?
- Как ты поступишь в этой ситуации?

6. Ты видишь разгромные комментарии под видео на «Ютьюбе», в котором ты поешь и играешь на гитаре.

Да Нет Возможно



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

