

Кибербуллинг – что за «зверь» такой?

Реалии сегодняшнего дня показывают что дети, подростки большую часть времени проводят в сети. При всех плюсах интернета, важно помнить и об опасностях, таящихся в сети. Одна из них - это кибербуллинг или простыми словами – травля в онлайн пространстве.

Травля в интернете, как и в реальной жизни, может носить абсолютно разный характер. Следует различать травлю и конфликт. В травле всегда есть «зрители», а в конфликте участвует 2-3 человека. Рассмотрим наиболее важные определения, которые помогут разобраться в категориях насилия в сети. Если «буллинг» — это проявление физического или психологического насилия по отношению к другим вообще, то «кибербуллинг» — это тоже насилие, только в цифровом пространстве.

Стоит четко разделять понятия кибербуллинга, кибермоббинга и кибертравли.

Кибербуллинг — это общее определение для разных видов травли в интернете.

Кибермоббинг — вид насилия в цифровой среде, реализуемый с помощью электронного текста, то есть сообщений и комментариев.

Кибертравля — причинение вреда человеку за счет длительного давления в интернет-пространстве: преследования, распространения слухов, запугивания.

Важно помнить: что любой буллинг — это агрессия. И кибербуллинг – не исключение.

Человеку, который перенес насилие в онлайн-пространстве, в первую очередь важно быть понятым и принятым. Подверженные травле люди страдают по-настоящему, причем это может быть не только психологическая, но и физическая боль. Отключение интернета, лишение гаджетов и другие санкции не помогут. Самое эффективное проявить эмпатию, то есть сочувствие и выразить поддержку.

Согласно исследованию, проведенному проектом «Mail.ru Group», 58% российских интернет-пользователей сталкивались с агрессией в цифровом пространстве. Каждый 4-ый был мишенью такого поведения, и только 4% опрошенных признаются, что были инициаторами травли.

И зачастую это не только подростки. Стать жертвой онлайн-травли может абсолютно любой интернет-пользователь. Последствия могут быть самыми печальными — жизнь в интернете сегодня так плотно переплетена с жизнью в реале.

Кибербуллинг имеет множество проявлений: оскорбительные сообщения, токсичный комментарий под фотографией, угрозы в соцсетях и мессенджерах, создание и распространение компрометирующего контента, троллинг, выкладывание на всеобщее

обозрение данных или подробностей из личной жизни. Поводом для кибербуллинга чаще всего являются внешность, сексуальная ориентация и активность в интернете.

Что делать, если вы стали свидетелем кибербуллинга:

1. Признайте проблему и примите ответственность за ее решение. Травля это проблема группы, а значит, и решить ее может человек, который общается или готов общаться с группой.

2. Дайте процессу название. То, что происходит - это агрессия и травля. Часто, дети и подростки не осознают, что именно делают. Скажите, что травля – это плохо. Концентрируйтесь на том, что травля это общая проблема. И решать ее нужно, чтобы все чувствовали себя в безопасности.

3. Если ваш ребенок стал жертвой кибербуллинга, важно сохранить с ним доверительные отношения и поддержать его. Порой это очень сложно. Своевременно обращайтесь за помощью к психологам.

4. Вместе сформулируйте и примите правила группы. Помните, что всегда требуется время, чтобы внедрить новые правила в жизнь.

Выполнив эти рекомендации, не всегда бывает возможно справиться с кибербуллингом самостоятельно. В этом случае, важно вовремя обратиться за помощью к профессиональным психологам.

Очную психологическую помощь можно получить в учреждениях социального обслуживания населения по месту жительства. Кроме того, можно воспользоваться дистанционной помощью психолога, позвонив на линию Детского телефона доверия с единым общероссийским номером в ХМАО – Югре 8-800-2000-122 (анонимно, бесплатно, круглосуточно).

Гвоздева Ольга Николаевна

Галимова Юлия Раилевна

психологи БУ ХМАО – Югры

«Нефтеюганский комплексный центр
социального обслуживания населения»