

Сейчас эра бурно развивающихся технологий и интернета, открывающие безграничные возможности для саморазвития и общения. Внушительная часть пользователей российского сегмента сети – дети и подростки. Интернет не только упрощает и облегчает жизнь и саморазвитие, но и может стать серьезной угрозой психологической безопасности.

Родители не всегда могут уследить за тем, что же происходит с их ребенком и какое общение ведется в социальных сетях.

В 2002 году американский подросток Жислен Раза ради развлечения снял видеоролик, в котором он изображал героя фильма «Звездные войны», используя бейсбольную битку вместо светового меча. Его одноклассники, не спросив разрешения, разместили видео в интернете, где запись просмотрели миллионы людей. Через два года был создан специальный сайт с этим и производными от него роликами, спецэффектами и музыкой из фильмов, который собрал свыше 76 миллионов посетителей. Видео с участием Жислена стало самым загружаемым файлом 2004 года. Ярлык «ребенка Звездных войн» (Star Wars Kid) настолько изменил его отношения в школе, что родители были вынуждены обратиться к психиатру, а также подать судебный иск против родителей одноклассников, разместивших это видео.

16-летний Джед Престо не выходил из дома и пытался покончить с собой после конфликта с ребятами из его школы. Они начали терроризировать подростка ночными звонками, распространять слухи в интернете, отправлять оскорбительные sms-сообщения.

Кибер-буллинг (cyber-bullying), подростковый виртуальный террор, получил свое название от английского слова bull — бык, с родственными значениями: агрессивно нападать, бередить, задирать, придирается, провоцировать, донимать, терроризировать, травить. В молодежном сленге является глагол аналогичного происхождения — быковать. Кибер-буллинг часто неоправданно путают с моббингом, или массовым травлей (от mob — толпа), хотя в действительности агрессивное поведение, которое обозначается этими двумя понятиями, имеет различные психологические механизмы.

О последствиях буллинга реального приходится слышать часто: сообщения о травмах, нанесенных сверстниками, попытки суицидов и трагические смерти. Кибер-буллинг остается невидимым, а нанесенный им ущерб — нераспознанным. Но вполне реальным, несмотря на виртуальность этой проблемы.

Американские исследователи выделили восемь основных типов буллинга:

**1. Перепалки, или флейминг** — обмен короткими эмоциональными репликами между двумя и более людьми, разворачивается обычно в публичных местах Сети. Иногда превращается в затяжной конфликт. На первый взгляд, флейминг — борьба между равными, но при определенных условиях она может превратиться в неравноправный психологический террор.

Неожиданный выпад может вызвать у жертвы сильные эмоциональные переживания.

2. **Нападки**, постоянные изнурительные атаки — повторяющиеся оскорбительные сообщения, направленные на жертву (например, сотни sms на мобильный телефон, постоянные звонки), с перегрузкой персональных каналов коммуникации. Встречаются также в чатах и форумах, в онлайн-играх.

3. **Клевета** — распространение оскорбительной и неправдивой информации. Текстовые сообщения, фото, песни, которые часто имеют сексуальный характер. Жертвами могут быть не только отдельные подростки — порой случаются рассылки списков («кто есть кто в школе»), создаются специальные «книжки для критики» с шутками про одноклассников.

4. **Самозванство**, перевоплощение в определенное лицо — преследователь позиционирует себя как жертву, используя ее пароль доступа к экаунту в социальных сетях, в блоге, почте, системе мгновенных сообщений, либо создает свой экаунт с аналогичным никнеймом и осуществляет от имени жертвы негативную коммуникацию. Организация «волны обратных связей» происходит, когда с адреса жертвы без ее ведома отправляют друзьям провокационные письма.

5. **Надувательство**, выманивание конфиденциальной информации и ее распространение — получение персональной информации и публикация ее в интернете или передача тем, кому она не предназначалась.

6. **Отчуждение**. Любому человеку присуще желание быть включенным в группу. Исключение же из группы воспринимается как социальная смерть. Чем в большей степени человек исключается из взаимодействия, тем хуже он себя чувствует, и тем больше падает его самооценка. В виртуальной среде это может привести к полному эмоциональному разрушению ребенка. Онлайн-отчуждение возможно в любых типах сред, где используется защита паролем, формируется список нежелательной почты или список друзей. Кибер-остракизм проявляется также в отсутствии ответа на мгновенные сообщения или электронные письма.

7. **Киберпреследование** — скрытое выслеживание жертвы с целью организации нападения, избиения и т.д.

8. **Хеппислепинг** — счастливое хлопанье, радостное избиение — название происходит от случаев в английском метро, где подростки избивали прохожих, тогда как другие записывали это на камеру мобильного телефона. Сейчас это название закрепилось за любыми видеороликами с записями реальных сцен насилия. Эти ролики размещают в интернете, где их могут просматривать тысячи людей, без согласия жертвы. Начинаясь как шутка, хеппислепинг может закончиться трагически: 18-летнего Тристана Кристмаса избивала группа парней, снимая это на видео для интернета, а когда он умирал на полу от удара головой, убийца и наблюдатели продолжали развлекаться на вечеринке.

Различия кибербуллинга от традиционного реального обусловлены особенностями интернет-среды: анонимностью, возможностью

фальсификации, наличием огромной аудитории, возможностью достать жертву в любом месте и в любое время.

Реальный буллинг — это ситуация в школьном дворе, где старшие или более сильные дети терроризируют младших, слабых, он заканчивается, когда ребенок приходит из школы домой. Кибер-буллинг продолжается все время.

### **Вот несколько советов для преодоления этой проблемы:**

1. **Не спеши выбрасывать свой негатив в кибер-пространство.** Советуйся со взрослыми, прежде чем отвечать на агрессивные сообщения. Прежде чем писать и отправлять сообщения, следует успокоиться, утолить злость, обиду, гнев.

2. **Создавай собственную онлайн-репутацию, не покупайся на иллюзию анонимности.** Хотя кибер-пространство и предоставляет дополнительные возможности почувствовать свободу и раскованность благодаря анонимности, нужно знать, что существуют способы узнать, кто стоит за определенным никнеймом. И если некорректные действия в виртуальном пространстве приводят к реальному вреду, все тайное становится явным. Интернет фиксирует историю, которая состоит из публичных действий участников и определяет онлайн-репутацию каждого — накопленный образ личности в глазах других участников. Запятнать эту репутацию легко, исправить — трудно.

3. **Храни подтверждения фактов нападений.** Если тебя очень расстроило сообщение, картинка, видео и т.д., следует немедленно обратиться к родителям за советом, сохранить или распечатать страницу самостоятельно, чтобы посоветоваться со взрослыми.

4. **Игнорируй единичный негатив.** Одноразовые оскорбительные сообщения лучше игнорировать — часто кибер-буллинг вследствие такого поведения останавливается на начальной стадии. Опытные участники интернет-дискуссий придерживаются правила: «Лучший способ борьбы с неадекватными — игнор».

5. **Если ты стал очевидцем кибер-буллинга,** правильным поведением будет: а) выступить против агрессора, дать ему понять, что его действия оцениваются негативно, б) поддержать жертву — лично или в публичном виртуальном пространстве предоставить ей эмоциональную поддержку, в) сообщить взрослым о факте некорректного поведения в кибер-пространстве.

6. **Блокируй агрессоров.** В программах обмена мгновенными сообщениями есть возможность блокировки сообщений с определенных адресов. Пауза в общении часто отбивает у агрессора желание продолжать травлю.

7. **Не стоит игнорировать агрессивные сообщения,** если письма неизвестного вам отправителя систематически содержат угрозы. В этом случае следует скопировать эти сообщения и обратиться к правоохранителям. Если оскорбительная информация размещена на сайте, следует сделать запрос к администратору для ее удаления.

Полностью искоренить кибер-буллинг, так же, как другие проявления жестокости в виртуальном пространстве и реальной жизни, невозможно. Поэтому следует держать взрослых (родителей) в курсе своих проблем.