

# Кибербуллинг: что это такое и как это прекратить

7 мая 2020

«Что бы вы хотели узнать о кибербуллинге?» Мы задали этот вопрос молодым людям и получили тысячи ответов со всего мира.

Мы собрали вместе специалистов ЮНИСЕФ, международных экспертов по проблемам кибербуллинга и защиты детей и совместно с Фейсбук, Инстаграм и Твиттер постарались ответить на эти вопросы и дать советы, как противостоять травле в сети.

**Что такое кибербуллинг?**

Кибербуллинг - это травля с использованием цифровых технологий. Кибербуллинг может происходить в социальных сетях, мессенджерах, на игровых платформах и в мобильных телефонах. Это целенаправленная модель поведения, которая ставит своей задачей запугать, разозлить или опозорить того, кто стал объектом травли. Примерами являются:

- распространение ложной информации или размещение ставящих в неловкое положение фотографий кого-либо в социальных сетях
- отправка обидных сообщений или угроз в мессенджерах
- выдача себя за кого-то другого и отправка неприемлемых сообщений другим от его имени.

Травля в личном общении и кибербуллинг часто могут происходить одновременно. Но кибербуллинг оставляет цифровой след - запись, которая может оказаться полезной и может использоваться в качестве доказательства для того, чтобы пресечь злоупотребления.

## *10 основных вопросов о кибербуллинге*

### **1. Подвергаюсь ли я травле в сети? Как определить разницу между шуткой и травлей?**

#### **ЮНИСЕФ:**

Все друзья подшучивают друг над другом, но иногда трудно провести грань между шуткой или попыткой обидеть тебя, особенно в сети. Иногда это подается как «мы просто шутим» или «не относись к этому слишком серьезно».

Но если ты чувствуешь себя оскорбленным или думаешь, что другие именно насмеются над тобой, а не просто шутят, то в этом случае шутка зашла слишком далеко. Если ситуация продолжается даже после того, как ты попросил прекратить это и тебя это по-прежнему расстраивает, то тогда это может считаться травлей.

Когда травля происходит в сети, это может стать причиной нежелательного внимания со стороны широкого круга людей, включая незнакомцев. Где бы это ни происходило, если ситуация вызывает у тебя беспокойство, ты не должен с этим мириться.

Называй это как хочешь, но если тебе плохо и это не прекращается, тогда стоит обратиться за помощью. Прекращение кибербуллинга - это не просто одергивание агрессоров, но и признание того, что каждый человек достоин уважения – как в сети, так и в реальной жизни.

## 2. Какие последствия у кибербуллинга?

### **ЮНИСЕФ:**

Когда травля происходит в сети, может возникнуть ощущение, что тебя атакуют повсюду, даже дома. Может показаться, что спасения нет. Последствия могут быть длительными и воздействовать на человека разными способами:

- **Психологически** - человек расстроен, чувствует себя смущенным, глупым, иногда даже злым
- **Эмоционально** – чувство стыда или утрата интереса к любимым вещам
- **Физически** - чувство усталости (потеря сна) или даже такие симптомы, как боли в животе и головные боли

Ощущение того, что над тобой насмеются или издеваются может помешать открыто говорить об этом или попытаться справиться с проблемой. В самых крайних случаях кибербуллинг может даже привести к тому, что человек расстается с жизнью.

Кибербуллинг влияет на нас по-разному. Но это можно преодолеть, и ты сможешь восстановить и уверенность в себе, и свое здоровье.

**3. С кем мне поговорить, если меня кто-то травит в сети? Почему важно сообщить об этом?**

***ЮНИСЕФ:***

Если ты считаешь, что тебя травят, то первым делом нужно обратиться за помощью к тем, кому ты доверяешь, например, к родителям, близкому родственнику или другому взрослому, который вызывает у тебя доверие.

В школе ты можешь поговорить с психологом, спортивным тренером или своим любимым учителем.

Но если тебе неловко разговаривать с кем-то из знакомых, то ты можешь позвонить на детскую телефонную линию 8 801 100 1611 ([круглосуточно, бесплатно и анонимно](#)), чтобы поговорить со специалистом.

Если тебя травят с соцсетях, попробуй заблокировать агрессора и официально сообщи о его поведении непосредственно на платформе. Социальные медиа-платформы обязаны обеспечивать безопасность своих пользователей.

Будет полезно собрать доказательства - текстовые сообщения и скриншоты постов в социальных сетях - чтобы показать, что происходит.

Самое главное, что нужно сделать для того чтобы прекратить буллинг – это идентифицировать его и сообщить о возникшей ситуации. Это также может помочь показать агрессору, что его поведение недопустимо.

Если тебе напрямую угрожает опасность, обратись в полицию или в службу экстренной помощи в своей стране.

*Самое главное, что нужно сделать для того чтобы прекратить буллинг – это идентифицировать его и сообщить о возникшей ситуации*

#### **Фейсбук/Инстаграм:**

Если тебя травят в сети, мы рекомендуем тебе поговорить с родителями, учителем или кем-то еще, кому ты доверяешь - у тебя есть право на безопасность. Мы также обеспечили возможность сообщить о любых случаях травли непосредственно в Фейсбук или Инстаграм.

Ты всегда можешь отправить нашей команде анонимное сообщение касательно поста, комментария или сторис в Фейсбук или Инстаграм.

У нас есть команда специалистов, которая круглосуточно просматривает такие сообщения по всему миру на более чем 50 языках, и мы удалим весь контент с оскорблениями или травлей. Такие сообщения всегда анонимны.

Есть [инструкция](#) на Фейсбук, в которой рассказано, как тебе действовать в случае буллинга, или же что нужно делать, если ты видишь, что травят кого-то другого. В Инстаграм у нас также есть [Руководство для родителей](#), в котором даны рекомендации для родителей, опекунов и доверенных взрослых о том, как действовать в случае кибербуллинга, а также [центральная платформа](#) на которой размещена информация о наших инструментах обеспечения безопасности.

#### **Твиттер:**

Если ты считаешь, что тебя травят в сети, самое важное - убедиться, что ты в безопасности. Очень важно, чтобы у тебя был кто-то, с кем ты мог бы поговорить о том, что с тобой происходит. Это может быть учитель, другой взрослый, которому ты доверяешь, или мама или папа. Поговори со своими родителями и друзьями о том, что нужно делать, если тебя или твоего друга травят в сети.

Мы призываем наших пользователей сообщать нам аккаунты, посредством которых могут нарушаться наши правила. Ты можешь сделать это на страницах поддержки в нашем [Центре поддержки](#) или через службу in-Tweet, кликнув опцию “Сообщить о твите”.

**4. Меня травят в сети, но я боюсь сказать об этом родителям. Как мне с ними поговорить?**

**ЮНИСЕФ:**

Если ты столкнулся с кибербуллингом, самым важным первым шагом, который ты можешь сделать – это поговорить со взрослым, которому ты доверяешь, с кем ты можешь разговаривать без опасений.

Разговаривать с родителями непросто для всех. Но есть вещи, которые могут помочь тебе в разговоре с ними. Выбери время, чтобы поговорить, когда ты знаешь, что они могут внимательно тебя выслушать. Объясни, насколько серьезной для тебя является эта проблема. Учитывай, что они могут не так хорошо, как ты, разбираться в современных технологиях, и, поэтому, тебе придется помочь им понять, что происходит.

Мгновенное решение они могут и не предложить, но они скорее всего захотят помочь, и вместе вы сможете найти выход. Две головы всегда лучше, чем одна! Если ты все равно не уверен, что делать, подумай о том, чтобы поговорить с [другими людьми, которым можно довериться](#). Зачастую есть гораздо больше людей, чем ты думаешь, которые беспокоятся о тебе и будут готовы помочь!

## **5. Как я могу помочь друзьям сообщить о кибербуллинге, особенно если они не хотят этого делать?**

### **ЮНИСЕФ:**

Жертвой кибербуллинга может стать кто угодно. Если ты видишь, что это происходит с кем-то из тех, кого ты знаешь, попробуй предложить помощь.

Важно уметь выслушать своего друга. Почему он не хочет сообщать о кибербуллинге? Что он чувствует? Расскажи ему, что он не обязан ничего сообщать официально, но очень важно поговорить с кем-то, кто мог бы помочь.

Помни, что твой друг может чувствовать себя неловко. Прояви тактичность. Помоги продумать, что он может сказать, и кому. Предложи пойти с ним, если он решит сообщить. Самое главное, скажи, что ты рядом, и хочешь помочь.

Если твой друг по-прежнему не хочет сообщать о случившемся, помоги ему найти взрослого, которому вы доверяете и который может помочь справиться с ситуацией. Помни, что в определенных ситуациях последствия кибербуллинга могут создавать угрозу для жизни.

Если ничего не предпринимать, то у человека может возникнуть ощущение, что все против него, или что всем все равно. Твои слова могут помочь думать иначе.

*Жертвой кибербуллинга может стать кто угодно.*

### **Фейсбук/Инстаграм:**

Мы знаем, что сообщить кому-либо – это непросто. Но это не нормально ни в какой ситуации, чтобы кого-то травили.

Сообщение о контенте в Фейсбук или Инстаграм может помочь нам лучше защитить тебя на наших платформах. Травля и домогательства - это проблема очень личного характера, поэтому во многих случаях нам нужен человек, который сообщит нам о таком поведении, прежде чем мы сможем идентифицировать или устранить проблему.

Сообщение о случае кибербуллинга всегда анонимно в Инстаграм и Фейсбук, и никто никогда не узнает, что ты сообщил нам об этом.

Ты можешь сообщить о том, с чем столкнулся сам, но так же можно сообщить и о случившемся с кем-то из твоих друзей, используя опции, доступные прямо в приложении. Более подробную информацию о том, как сообщить о чем-либо, можно найти по ссылке [Instagram's Help Center](#) и [Facebook's Help Center](#).

Ты также можешь рассказать своему другу об опции в Инстаграм под названием [Restrict](#), посредством которой можно скрыто защитить свой аккаунт, не блокируя кого-либо, что может показаться слишком жестким для некоторых людей.

### ***Твиттер:***

Мы активировали опцию [bystander reporting](#), посредством которой можно сообщить о чем-либо от имени другого человека. Теперь это возможно также и для сообщений личного характера и в анонимном режиме.

**6. Как прекратить кибербуллинг, не отказываясь от доступа в Интернет?**

## **ЮНИСЕФ:**

Присутствие в сети имеет так много преимуществ. Однако, как и многие вещи в нашей жизни, это сопряжено с рисками, от которых необходимо защищаться.

Если ты столкнулся с кибербуллингом, ты можешь удалить определенные приложения или некоторое время оставаться оффлайн, чтобы дать себе время справиться с ситуацией. Но уход из Интернета не является долговременным решением. Ты же не сделал ничего плохого, так почему ты должен быть в невыгодном положении? Это может даже дать агрессорам ложный посыл, поощряя их неприемлемое поведение.

Мы все хотим положить конец кибербуллингу, и это одна из причин, по которой сообщения о случаях кибербуллинга так важны. Но создание того Интернета, который мы хотим, не ограничивается просто выявлением буллинга. Нам нужно всегда помнить, что то, чем мы делимся или о чем говорим может обидеть других. Мы должны быть добры друг к другу и в сети, и в реальной жизни. Это зависит от всех нас!

*Нам нужно всегда помнить, что то, чем мы делимся или о чем говорим может обидеть других*

## **Фейсбук/Инстаграм:**

Нам важно, чтобы Инстаграм и Фейсбук оставались безопасными и позитивными площадками для самовыражения - людям будет комфортно общаться только если они чувствуют себя в безопасности. Но мы знаем, что кибербуллинг может помешать этому и сформировать негативное восприятие. Вот почему Инстаграм и Фейсбук готовы взять на себя ведущую роль в борьбе с кибербуллингом.

Мы делаем это двумя основными способами. Во-первых, мы используем технологии, препятствующие тому, чтобы пользователи сами подвергались буллингу или видели его проявления. Например, можно [воспользоваться настройкой](#), которая использует технологию искусственного интеллекта, позволяющую автоматически фильтровать и скрывать оскорбительные или обидные комментарии.

Во-вторых, мы работаем над тем, чтобы поощрять позитивное поведение и коммуникации, предоставляя опции, адаптированные под потребности

пользователей Фейсбук and Инстаграм. Опция [Restrict](#) является одним из инструментов, предназначенных для того, чтобы вы могли скрыто защитить свой аккаунт и при этом следить за поведением агрессора.

***Твиттер:***

Поскольку в Твиттере своими мнениями делятся сотни миллионов людей, не удивительно, что мы не всегда согласны. Это одно из преимуществ, потому что мы все можем учиться методам уважительно выражения несогласия и ведения дискуссии.

Но иногда, после того, как вы послушали кого-то некоторое время, вы можете не захотеть вообще его больше слышать. Право на самовыражение не означает, что вы обязаны слушать.

**7. Как я могу предотвратить использование моей личной информации, чтобы манипулировать или унижать меня в социальных сетях?**

***ЮНИСЕФ:***

Дважды подумай, прежде чем размещать пост или делиться чем-либо в сети - это может остаться в сети навсегда и в дальнейшем может быть использовано тебе во вред. Не сообщай личные данные, такие как адрес, номер телефона или номер школы.

Научись пользоваться настройками конфиденциальности в своих любимых приложениях в соцсетях. Вот некоторые действия, которые ты можешь предпринять:

- Ты можешь решить, кто может видеть твой профиль, отправлять тебе прямые сообщения или комментировать твои посты, изменив настройки конфиденциальности твоего аккаунта.
- Ты можешь сообщить об оскорбительных комментариях, сообщениях и фото и затребовать их удаление.
- Помимо опции «исключить из списка друзей», ты можешь полностью заблокировать других пользователей, чтобы лишить их возможности видеть твой профиль или связываться с тобой.
- Ты также можешь выбрать опцию, когда комментарии определенных людей появляются только у них без их полной блокировки.
- Ты можешь удалять посты в своем профиле или скрывать их от определенных людей.

В большинстве твоих любимых социальных сетей пользователи не уведомляются, когда ты их блокируешь, ограничиваешь им доступ или сообщаем об их поведении.

## 8. Предусмотрено ли наказание за кибербуллинг?

### **ЮНИСЕФ:**

Большинство школ серьезно относятся к проблеме травли и принимают меры по противодействию. Если тебя травят другие учащиеся, сообщи об этом в свою школу.

Люди, которые становятся жертвами насилия в любой из его форм, включая травлю и кибербуллинг, имеют право на судебную защиту и привлечение агрессора к ответственности.

Законы по противодействию травле, особенно кибербуллингу, являются относительно новыми и пока не получили повсеместного распространения. Вот почему многие страны применяют положения других законов в этой области, таких как законы по пресечению домогательств, при определении мер наказания в отношении лиц, виновных в кибербуллинге.

В странах, где действуют специальные законы по противодействию кибербуллингу, умышленные действия в сети Интернет, становящиеся

причиной серьезных эмоциональных переживаний, считаются противоправными. В некоторых из таких стран жертвы кибербуллинга могут обратиться с требованием о защите, запрете коммуникаций со стороны конкретного лица и ограничении использования электронных устройств, применяемых указанным лицом в целях кибербуллинга, на определенный срок или на постоянной основе.

Тем не менее, важно помнить, что наказание не всегда является наиболее действенным способом изменить поведение агрессоров. Зачастую лучше сосредоточиться на устранении вреда и исправлении отношений.

### **Фейсбук/Инстаграм:**

В Фейсбуке есть перечень стандартов сообщества ([Community Standards](#)), а в Инстаграм – принципы сообщества ([Community Guidelines](#)), соблюдать которые мы просим наших пользователей. Если мы обнаруживаем контент, который нарушает эти правила, например, в случае травли или домогательств, мы его удаляем.

Если вы считаете, что контент был удален неправомерно, мы также обеспечиваем возможность для подачи апелляции. В Инстаграм вы можете опротестовать удаление контента или аккаунта через [Help Center](#). В Фейсбуке вы также можете воспользоваться аналогичной процедурой через [Help Center](#).

### **Твиттер:**

Мы строго соблюдаем наши [правила](#), призванные обеспечить, чтобы все пользователи могли свободно и безопасно участвовать в публичной беседе. Эти правила охватывают ряд областей, включая такие темы, как

- Насилие
- Сексуальная эксплуатация детей
- Злоупотребления/домогательства
- Пропаганда ненависти
- Самоубийства или самопричинение вреда
- Противоправный контент, включая изображения насилия и контент для взрослых

В рамках этих правил мы предпринимаем [комплекс мер принудительного характера](#) в случаях, когда контент является нарушением правил. Мы можем предпринимать меры принудительного характера либо в отношении конкретного контента (например, твит или прямое сообщение), или же применительно к аккаунту.

С более подробной информацией о действиях принудительного характера можно ознакомиться [здесь](#).

**9. Интернет-платформы похоже не придают особого значения проблеме травли или домогательств в сети. Несут ли они ответственность?**

***ЮНИСЕФ:***

Интернет-платформы уделяют все больше внимания проблеме травли в сети.

Многие из них внедряют способы противодействия и [более качественной защиты своих пользователей](#) при помощи [новых инструментов, рекомендаций и опций для сообщения](#) о злоупотреблениях в сети.

Но не будем отрицать, что нужно делать еще больше. Многие молодые люди подвергаются кибербуллингу каждый день. Некоторые сталкиваются с крайними формами злоупотреблений в сети. Как результат, некоторые из них покончили с собой.

Технологические компании несут ответственность за защиту своих пользователей, особенно детей и молодых людей.

Мы все должны привлекать нарушителей к ответственности, если они не желают выполнять свои обязанности.

**10. Есть ли какие-то онлайн-инструменты, с помощью которых дети или молодые люди могли бы противостоять буллингу?**

***ЮНИСЕФ:***

Каждая социальная платформа предлагает различные инструменты (см. ниже), которые позволяют тебе вводить ограничение, кто может комментировать или просматривать твои посты или кто может

автоматически подключаться как друг, а также сообщать о буллинге. Многие из них предусматривают простые действия, позволяющие заблокировать, отключить или сообщить о кибербуллинге. Мы настоятельно рекомендуем ознакомиться с ними.

Социальные медиа-платформы также предоставляют обучающие инструменты и рекомендации для детей, родителей и учителей, чтобы они могли лучше понять существующие риски и узнать о способах обеспечения безопасности в Интернете.

Также, ты сам можешь стать первой линией защиты от кибербуллинга. Подумай, где в вашем сообществе имеет место кибербуллинг и как вы можете помочь – озвучивая проблему, выявляя агрессоров, обращаясь ко взрослым, которым вы доверяете или повышая осведомленность о проблеме. Даже просто жест доброты может иметь большое значение.

Если ты беспокоишься по поводу своей безопасности или у тебя вызывает тревогу что-то, что случилось с тобой в сети, срочно поговори со взрослым, которому ты доверяешь. Во многих странах есть специальная горячая линия, на которую можно позвонить бесплатно и анонимно поговорить. В Республике Беларусь можно позвонить на детскую телефонную линию **8 801 100 16 11 (круглосуточно, бесплатно и анонимно)**.

*Ты сам можешь стать первой линией защиты от кибербуллинга*

**Фейсбук/Инстаграм:**

***Мы создали ряд инструментов, помогающих молодым людям чувствовать себя в безопасности:***

- Ты можешь воспользоваться опцией игнорирования всех сообщений от агрессора или же нашей опцией [Restrict](#) для скрытой защиты своего аккаунта без уведомления этого лица.
- Ты можешь [модерировать комментарии](#) к своим постам.
- Ты можешь изменить настройки, чтобы прямые сообщения тебе могли направлять только подписчики.
- В Инстаграм мы [направим вам уведомление](#) о том, что вы собираетесь разместить контент, который может нарушить правила, с призывом пересмотреть его.

Для получения дополнительных рекомендаций о том, как защитить себя и других от кибербуллинга, ознакомьтесь с нашими ресурсами

в [Фейсбук](#) или [Инстаграм](#).

***Твиттер:***

***Если пользователи в Твиттере допускают раздражающее или негативное поведение, у нас есть инструменты, которые могут тебе помочь. Далее приведены инструкции по их настройке.***

- [Mute](#) – удаление твитов аккаунта из ленты без отмены подписки или блокировки этого аккаунта
- [Block](#) – введение блокировки в отношении конкретных аккаунтов на связь с тобой, просмотр твоих твитов и подписку
- [Report](#) – сообщение о недопустимом поведении.