**Жертвой может стать любой.**

**Что делать родителям, если ребёнка травят в сети?**

Многим кажется, что самое страшное в травле — физическое воздействие: обидят, перестанут всем классом разговаривать, отберут рюкзак, побьют. Поэтому кибербуллинг — травля в интернете — часто не воспринимается серьёзно.

В 1993 году норвежский психолог Дан Ольвеус дал ставшее общепринятым определение травли в детской и подростковой среде: «Буллинг — это преднамеренное систематически повторяющееся агрессивное поведение, включающее неравенство власти или силы». А с развитием интернета появился другой термин — кибербуллинг, то есть травля в онлайн-пространстве. С ней сталкиваются не только блогеры с большой аудиторией. По данным опроса, проведённого исследователями Высшей школы экономики, с издевательством в сети знакомы более 70% московских школьников. При этом доля подростков, считающих это нормой, вырастает от 8,7% в пятых классах до 37,5% в девятых.

Кибербуллинг, как и травлю в реальной жизни, невозможно спрогнозировать. Жертвой может стать любой, повод может быть любым: внешность, интересы, ориентация, поведение. Обидчик всегда найдёт, к чему прицепиться, и начнёт внушать человеку, которого он выбрал своей жертвой, что с ним что-то не так, что он недостоин уважения, что таким, как он, быть стыдно.

В.В. Делибалт, доцент кафедры юридической психологии и права факультета юридической психологии МГППУ: *«Кибербуллинг — это разновидность вербальной агрессии. В одних случаях он может быть продолжением травли в реальной жизни других — ребёнок или подросток сталкивается с травлей со стороны незнакомых ему людей (сверстников или более взрослых) либо от тех, с кем он общается только по сети. Самое важное здесь — обращается ли ребёнок за помощью к взрослым (в первую очередь к родителям, педагогам, школьным психологам)».*

По данным компании Brand Analytics, изучавшей агрессивность в русскоязычных социальных медиа, пик такого поведения приходится на 14 лет. Интернет позволяет травить человека, не приближаясь к нему. Анонимность снижает уровень личной ответственности, и в результате агрессоры позволяют себе то, на что, возможно, в реальной жизни не осмелились бы.

Н.В. Богданович, к. п. н., доцент кафедры юридической психологии и права факультета юридической психологии МГППУ: *«Есть ещё одна сторона кибербуллинга: ребёнок наблюдает за травлей в сети, и ему начинает казаться, что такое поведение нормально. То есть возникает эффект растормаживания поведения в онлайне. Этот феномен описан во многих исследованиях. Иными словами, это такая своеобразная легитимизация вербальной агрессии».*

Чаще всего травят через социальные сети, мессенджеры, чаты, форумы, игровые платформы. Человеку угрожают, пишут оскорбительные сообщения, обзывают, дразнят, оставляют грубые комментарии на его страницах, насмехаются над ним, распространяют сплетни, слухи, компрометирующие фото и видео с его участием. Причём преследование, оскорбление, запугивание продолжается изо дня в день, то есть носит систематический характер и может происходить практически круглосуточно. Онлайн-травля может сопровождаться издевательствами и в обычной жизни, бывает, что одно перетекает в другое.

**«Не обращай внимания» — так себе совет**.

Проблема кибербуллинга усиливается тем, что многие взрослые не воспринимают её всерьёз, считают невозможной и надуманной. Например, говорят что-нибудь вроде «Они так шутят», «Нельзя обращать внимание на всё, что пишут в интернете», «Не надо так остро реагировать». Но смешно должно быть всем, а если смеются не с человеком, а над ним, если он чувствует себя униженным и запуганным, его охватывает злость и ужас от происходящего и он хочет немедленно это прекратить, речь идёт об издевательствах. В этом кроется дополнительная опасность онлайн-травли: к сожалению, она может затянуться из-за отсутствия поддержки со стороны взрослых и привести к печальным последствиям. По данным опроса «Лаборатории Касперского», в числе неприятных последствий, которые ощутили дети в результате травли в сети, 55% родителей назвали сильный стресс, 45% — снижение самооценки, 40% — депрессию, 35% — снижение социальной активности, 20% — проблемы со сном.

В.В. Делибалт, доцент кафедры юридической психологии и права факультета юридической психологии МГППУ: *«Анализ комментариев подростков в социальных сетях показывает, что кибербуллинг, как и буллинг, — острая проблема. Многие подростки пишут, что не знают, куда и к кому обращаться за помощью. Даже если у ребёнка много личностных ресурсов, чтобы справляться со сложными ситуациями, он всё равно попадает в группу риска, поскольку длительный, «хронический» кибербуллинг может провоцировать тревожные, депрессивные состояния, стремление ограничить свои контакты с людьми как в онлайн, так и в офлайн. В некоторых случаях (если кибербуллинг является продолжением школьной истории) ребёнок может перестать ходить в школу. Дети и молодые люди до 25 лет, становящиеся жертвой кибербуллинга, подвержены риску самоповреждающего и суицидального поведения. Опыт и практика, а также результаты как российских, так и зарубежных исследований, показывают, что в крайних случаях, когда ребёнок находился в длительной ситуации травли, это приводило к ответным агрессивным действиям, в том числе скулшутингу».*

Это сложный механизм, поскольку тяжёлые, тягостные переживания у некоторых подростков приводили к тому, что мы в клинической психологии называем идеей отношений, пресуицидальному состоянию, импульсивному желанию отомстить. Но следует подчеркнуть, что в этих случаях чаще всего речь шла об очень длительном воздействии.

Подростки действительно наиболее уязвимая для кибербуллинга группа, потому что им гораздо сложнее справляться со своими эмоциями, они зачастую сильнее взрослых зависят от мнения и оценок окружающих, особенно своих ровесников. Систематические унижения и оскорбления быстро выбивают их из колеи. Исследование 2007 года, проведённое среди детей в штате Калифорния, показало, что 93% жертв кибербуллинга жаловались на ощущения безнадёжности и бессилия.

**Как понять, что ребёнок стал жертвой онлайн-травли?**

Есть вероятность, что ребёнок стал жертвой киберагрессии, если он находится в подавленном настроении, замыкается (вообще, к эмоциональным изменениям у ребёнка нужно относиться очень внимательно и тактично), негативно реагирует на сигнал нового сообщения, пришедшего на смартфон, стал меньше общаться в онлайн-пространстве, вдруг начал проявлять аутоагрессивное поведение (наносить себе порезы, ожоги и т. д.) или рискованное поведение, в тетрадях или в социальных сетях в аккаунте ребёнка появляются депрессивные посты с соответствующим контентом.

Если кибербуллинг является продолжением школьного буллинга, то ребёнок может сторониться одноклассников, избегать массовых мероприятий в школе, часто болеть или не приходить в школу по другим причинам, отпрашиваться с уроков, объясняя это плохим самочувствием.

**Что делать, если столкнулся с травлей в интернете?**

В.В. Делибалт, доцент кафедры юридической психологии и права факультета юридической психологии МГППУ: *«Лучше не вступать в переписку и не отвечать на сообщения агрессора, поскольку это лишь подогреет ситуацию. Тем более не стоит в публичном пространстве (в комментариях) отвечать оскорблениями или мстить ответными сообщениями».*

Помните, что с кибербуллингом может столкнуться человек любого возраста. И в этой ситуации важно обращаться за помощью ко взрослым — в первую очередь родителям, педагогам, школьным психологам. Также есть горячие линии, на которые можно обратиться за помощью. Например, это может быть Всероссийский детский телефон доверия 8-800-2000-122 (бесплатно, круглосуточно). Родители могут позвонить на горячую линию «Дети Онлайн» 8-800-250-00-15 (бесплатно, с 09:00 до 18:00 по рабочим дням). Обращаться за помощью — это качество сильных людей, а не проявление слабости.

Рассказывайте о травле взрослым — родителям, педагогам, администрации школы, если она связана с отношениями в школе. Но предварительно попробуйте поговорить с обидчиком в присутствии взрослых.

Об угрозах жизни и здоровью вместе с родителями сообщайте в правоохранительные органы.

Родителям важно быть тылом для своего ребёнка. В подавляющем большинстве случаев, чтобы остановить травлю, нужна помощь взрослых. Но это не всегда, к сожалению, бывают родители. Насколько сильно пострадает ребёнок, зависит ещё и от того, может ли он рассчитывать на поддержку окружающих, как быстро он готов рассказать им о своей беде и готов ли вообще.

**Чем могут помочь взрослые?**

Н.В. Богданович, к. п. н., доцент кафедры юридической психологии и права факультета юридической психологии МГППУ: «Не стоит запрещать использовать социальные сети или интернет, так как это может осложнить отношения с ребёнком, он может отдалиться, замкнуться, стать менее контактным. Намного эффективнее помочь ему критично отнестись к ситуации, «отсоединить» сообщения агрессора от личности ребёнка, помочь осмыслить происходящее как опыт, который поможет сформировать навыки противостояния киберагрессии и интернет-манипулированию».

Поддерживайте общение со своим ребёнком в социальных сетях и мессенджерах. Обращайте внимание на его публикации и комментарии к ним.

Говорите с ребёнком о том, что его беспокоит, при этом важно проявлять терпение, доброжелательность, вселять в ребёнка уверенность в том, что с этой ситуацией можно справиться, что вы рядом и контролируете её, готовы его защитить и поддерживать.

Если вы чувствуете и видите, что ребёнок подавлен, то обратитесь за консультацией к психологу. В каждом конкретном случае необходимо подбирать индивидуальную стратегию и тактику помощи.

Что касается технических средств, то можно и нужно заблокировать обидчиков на всех площадках и форумах, где они появляются, отключить комментарии, сообщить администраторам тех групп и сетей, где появляются ужасные оскорбления. У онлайн-травли в некотором смысле есть преимущество: её можно доказать (в крайнем случае, когда речь идёт об угрозе жизни и здоровью человека), если сохранить скриншоты сообщений, аудио- и видеозаписей. Эти доказательства могут помочь, когда дело дойдёт до вмешательства взрослых.

Учите детей пользоваться настройками приватности, сразу как они начинают самостоятельное путешествие по сети: расскажите про чёрные списки, возможность контролировать, кто может видеть профиль, оставлять комментарии, да и вообще, какая информация о вас доступна другим пользователям. У «Лаборатории Касперского» есть специальный портал с бесплатными советами, как настроить приватность на популярных сайтах, в социальных сетях и на операционных системах.

Объясняйте детям, что есть вещи, публиковать которые не стоит, потому что это может быть использовано против них. По статистике, каждый пятый ребёнок хотя бы раз жалел о том, что «постил» в социальных сетях.

Подстелить соломку везде невозможно, но стоит учить детей отстаивать собственные границы, вовремя прекращать общение, особенно с незнакомыми, развивать эмпатию, повышать цифровую этику и грамотность, допускать право другого человека на инаковость. Чем шире наше собственные внутренние границы, тем легче противостоять трудностям внешнего мира.