

## **Что такое кибербуллинг?**

Травля в интернете может быть абсолютно разной. Есть несколько важных определений, которые помогут разобраться в категориях насилия в сети. Если «буллинг» – это проявление физического или психологического насилия по отношению к другим вообще, то «кибербуллинг» – это то же насилие, только в цифровом пространстве.

Важно помнить, что кибербуллинг – это скорее общее определение для разных видов травли в интернете, и его не стоит путать с кибермоббингом и кибертравлей. Кибермоббинг – вид насилия в цифровой среде, реализуемый с помощью электронного текста (сообщений и комментариев). Кибертравля – причинение вреда человеку за счет длительного давления в интернет-пространстве: преследования, распространения слухов, запугивания. Иногда кибербуллинг может переходить в оффлайн. Многие блогеры и публичные личности сталкиваются с киберсталкингом. Это вид насилия, когда подписчики отслеживают инфлюенсеров и начинают их преследовать за пределами социальных сетей.

### **Важно помнить:**

Кибербуллинг – это агрессия. Не стоит обесценивать эмоции человека, который перенес насилие в интернете. Подверженные травле люди страдают не понарошку, причем это может быть не только психологическая, но и физическая боль. Отключение интернета и другие санкции не помогут. Лучше всего проявить эмпатию и выразить поддержку.

### **Примеры кибербуллинга:**

Есть много способов сделать человеку больно. Например, написать токсичный комментарий под фотографией, оскорбить в групповом чате или на стенке в социальной сети, затроллить, выложить данные или подробности из личной жизни. Поводом для кибербуллинга чаще всего являются внешность, сексуальная ориентация и активность в интернете. Чаще всего человек не может сам защититься от кибербуллинга, но лишь небольшая часть пользователей готова поддержать жертву травли в сети. Исследователи выяснили, что: 52% респондентов никогда не заступались ни за кого в интернете, 65% считают публичную поддержку бессмысленной, 13% боятся, что агрессия перекинется на них, 20% полагают, что они бессильны и ничего не могут сделать, чтобы поддержать пострадавшего от кибербуллинга.

### **Что делать при травле в интернете:**

Лучше всего обратиться к психологу, чтобы проработать проблему. Школьники могут получить поддержку у педагога-психолога, который работает в их учебном заведении. Чтобы защитить себя от агрессии,

постарайтесь научиться отстаивать свои границы и говорить о своих чувствах. Не забывайте, что вы всегда можете прекратить общение с людьми, которые причиняют боль в интернете. Во всех социальных сетях есть функция блокировки нежелательных пользователей. Просто заблокируйте агрессора, тем самым закрыв ему доступ к дальнейшим негативным действиям.