**Кибербуллинг: как предотвратить? как противостоять?**

Кибербуллинг – заимствованное слово, перекочевавшее из английского языка почти в неизменном виде в наш лексикон. Его не следует путать с единичными проявлениями неуважительного отношения в интернете. Кибербуллинг означает, если коротко, систематическую травлю с помощью современных средств коммуникации. Как писал М. Горький: «Слово – одежда всех фактов, всех мыслей». «Кибербуллинг» в таком случае представляется несуразной, грубо сделанной джинсовой курткой, недавно поступившей на прилавки. Теперь джинсовую куртку можно увидеть везде, хотя у каждого она по-своему аляповата. Так, в России куртка чудовищно изуродована и встречается среди детей и подростков гораздо чаще, чем в других странах. К чему это приводит? Исключительно к негативным последствиям: стыду, снижению самооценки, депрессии, другим расстройствам и даже суициду.

В небольшом канадском городке близ Ванкувера в октябре 2012 года произошло шокирующее самоубийство Аманды Тодд, взбудораживавшее всю общественность. По своей наивности 15-летняя школьница стала мишенью огромного количества негативных отзывов о себе. История стала известной после публикации её прощального 9-минутного видеоролике, где она «рассказала» (всё видео Аманда не произносит ни слова и лишь поочередно меняет карточки со словами) всё о своём одиночестве, издевательствах, зверстве и бесчеловечности сверстников. А началось всё в 7-ом классе. Познакомившись в веб-чате с людьми, Аманда долгое время общалась с ними и считала их «потрясающими». Один из них был особенно ретив и уговорил Аманду лестью показать ему свою грудь. Через год этот же незнакомец анонимно через Facebook потребовал от девушки стриптиза, угрожая разослать фотографию обнаженной Аманды всем её родственникам, соседям, одноклассникам, которых нашёл по оставленной ею информации на той же страницы в социальной сети. Не получив положительного ответа, аноним стал постоянно донимать Аманду, рассылая злополучную фотографию куда только можно. Дошло до того, что полицейские в 4 часа утра приходили к ней домой, интересуясь, почему по сети ходят интимные фотографии несовершеннолетней девочки. Вскоре от неё отвернулись все друзья. Ей приходилось часто менять адреса, школы, аккаунты. Она чувствовала себя невероятно одинокой… Спустя время ситуация стала постепенно налаживаться. Однако она совершила, по её собственному признанию, ещё одну фатальную ошибку, поддавшись на уговоры молодого человека, её старого друга, вступить с ним в сексуальные отношения. Молодой человек не был одинок – у него была уже была постоянная подружка. Поэтому после её возвращения Аманду вываляли в грязи возле школы, крича: «Убирайся, здесь ты никому не нужна». Она лежала там до тех пор, пока её не увёз отец. По возвращению домой Аманда попыталась отравиться, выпив отбеливатель, но врачам удалось её спасти. Под видео, где была снята расправа над Амандой на школьном дворе, появились комментарии: «Она это заслужила», «Пускай попробует другой отбеливатель, надеюсь, он её прикончит». После этого Аманда выложила видео с карточками, где рассказала свою историю, но травля не прекращалась, и спустя месяц она повесилась.

**Так как же защититься от кибербуллинга? Каких ошибок не стоит совершать?**

**Концепция:** Следующий гайд представляет собой руководство по эксплуатации, как предотвратить кибербуллинг и что делать, если ты оказался жертвой. Эта инструкция к применению хороша тем, что доступным языком объясняет, что представляют из себя кибербуллеры, почему их не следует бояться, а также содержит несколько пунктов, касающихся реального противостояния обидчикам.

**По ту сторону**

Кибербуллинг в любой форме отражает чаще всего не объективное мнение, а простую погоню за секундным получением удовольствия. Такое "удовольствие" (самоутверждение, выплеск агрессии за счёт других) получают люди, как правило, достаточно токсичные и недалёкие, это люди со своими проблемами, но они категорически не хотят брать на себя ответственность за свои действия, поступки и их последствия. У Айдина Кобана, того самого анонима, комментировавшего с разных фальшивых страниц Аманду, были сотни помощников. В открытом письме он жаловался: «Сижу в тюрьме только я, а травили сотни». Подумай о слабых сторонах этих людей. Это их даже должно быть жаль, раз всё, что они могут источать, - это только яд.

**Принцип ответственности**

Не стоит забывать, что, как в реальной жизни, так и в онлайне, работает принцип ответственности: ты в ответе за свои посты, фотографии и мысли, оставленные в сети; и стоит подумать несколько раз перед тем, как оставлять личную информацию о себе. Аманде действительно бы больше повезло, если бы она была более скрытной. Тем более нужно заречься: быть откровенным следует только с близкими людьми. Незнакомцы могут воспользоваться любой порочащей тебя информацией и начать шантажировать ею.

**Алло, мне не очень хорошо**

Переживать точно не стоит, особенно держа в себе тот самый скопившийся ком негативных чувств, вызванных травлей. В первую очередь поговори с друзьями, родителями, учителями, всеми, кто может оказать поддержку, ведь рядом всегда найдутся люди, готовые помочь. В крайнем случае можно обратиться к психологу, по горячей линии поддержки. Вероятнее всего, Аманда искала поддержки у всех, кто окружал её, в особенности у родителей, благодаря которым они переезжали с места на место. Если бы не они, то история могла бы быть ещё более короткой.

**Правильный метод борьбы**

На агрессию не стоит отвечать агрессией. Получается в итоге замкнутый круг. Есть три хороших способа реагирования (в зависимости от ситуации) на причудливые оскорбления интернет-обидчиков – юмор, игнорирование и блэклист. Не забывай особенно пользоваться последним. Во многих социальных сетях с помощью настроек можно запретить людям отмечать себя в записях и на фотографиях, можно блокировать забияк. Подай в случае необходимости жалобу администратору сети на сообщение — его непременно заблокируют; смени свой старый аккаунт на новый в случае необходимости. Смешивай эти три ингредиента борьбы в нужном для тебя соотношении. Первая волна травли, которую Аманда старалась с трудом игнорировать, в итоге потихоньку спала. И вообще ничто не вечно под луной.

**Нестандартный способ**

Регулярно получающая оскорбления и угрозы, Елена Климова, основательница проекта «Дети-404», советует составлять галереи обидчиков с их высказываниями и тоже выставлять их на всеобщее обозрение. Эффект работает. Обидчиков Елены изрядно поубавилось, когда возникла опасность сорвать с них маску Гая Фокса. Аманда заниматься такими вещами не стала. Но ей это тоже могло бы помочь.

**Не вини себя**

Даже если ты совершил глупый поступок и выложил в сеть что-то сокровенное, секретное, а оно распространилось по всей паутине, винить себя не надо. Да, ты совершил ошибку, но лучше сразу сделать правильные выводы и грести лодку дальше, чем заниматься самобичеванием и подливать воду в судно. Жизнь идёт своим чередом: всегда будут падения и взлёты. А люди ух какие забывчивые!

**Главное — гармония.**

Ведь только она согревает, трудностей в жизни и так хватает; кибербуллинг ей стать уж точно не должен ни при каких обстоятельствах. Посмотри хороший фильм, послушай музыку, прочитай книгу или же удели время на общение с друзьями — всё это значительно лучше, чем время, проведённое в переживании из-за мнения того человека, который оценивает тебя, исходя только из одного эпизода твоей жизни.

Не стоит сразу же выбрасывать весь свой негатив по этому поводу в сеть, подпитывая и дальше троллей. Перед отправкой обидного сообщения спроси себя повторно: а стоит ли оно того, чтобы вообще уделять внимание таким людям? Утихомирь гнев, грусть и обиду, успокойся, дыши ровно и подумай о чём-нибудь приятном.

**Ожидаемый результат:** Данные советы предполагают, что дети будут более бдительны к размещению информации в социальных сетях. Если же они станут жертвами кибербуллинга, то найдут оперативный выход из сложившейся ситуации путём нахождения поддержки у близких, использования психологических методов борьбы с внутренними врагами – виной и стыдом – и эффективных способов защиты от агрессоров в интернете.