**Я столкнулся с буллингом в интернете. Что делать? Разбор с реальными историями**

С начала пандемии люди стали больше времени проводить в интернете и чаще встречать агрессию в соцсетях. Жертвой кибертравли может стать любой. Верной тактики, как этого не допустить, нет. Но есть примерный чек-лист: как противостоять. В этом тексте советы от куратора программы "Травли Net", адвоката, фонда помощи пострадавшим и коллег-журналистов, сумевших остановить буллинг

8 декабря 2020



© Алексей Дурасов/ТАСС

Почти половина россиян [считает](https://kiberbulling.net/cyberbullying.pdf), что с начала пандемии агрессии в обществе стало больше. Это действительно так, судя по последнему [отчету](https://transparency.facebook.com/community-standards-enforcement#instagram-bullying-and-harassment) Facebook и Instagram. За прошедшее лето соцсети удалили больше постов, подпадающих под определение "травля и преследование" (2,6 млн, на 300 тыс. больше), чем за тот же период прошлого года. Кибербуллинг — одна из главных проблем интернета. В России 28% мужчин и 21% женщин [становились](https://tass-ru.turbopages.org/tass.ru/s/obschestvo/7099312?parent-reqid=1661601310108193-603708848527905754600101-production-app-host-vla-web-yp-370) жертвами нападок. При этом, столкнувшись с агрессией в интернете, многие не знают, что делать: молчать или защищать себя, и если второе, то как. Собрали истории людей, которые разобрались с травлей, и правила, как действовать.

**Что такое кибербуллинг? В чем отличие от обычного конфликта?**

Кибербуллинг — это оскорбления, угрозы, насмешки, распространение личных сведений и слухов о ком-то против его воли в интернете. Есть менее явные формы: исключение из чатов, демонстративный игнор, массовые жалобы в службу поддержки, чтобы жертве выдали бан. У преследователей конкретная цель — один человек или группа лиц. "От обычного конфликта отличается тем, что силы неравномерны: преимущество у преследователей, а действия систематичны. Если мы говорим об одиночном негативном комментарии, это не травля", — говорит Мария Свир, координатор "Травли Net".



Алексей Дурсов/ТАСС

По идее, кибербуллинг — это то, что происходит в онлайне. Но сегодня в интернете мы взаимодействуем с теми же, с кем и в реальной жизни на учебе и работе. Так что границы часто стерты. Если подростка травят одноклассники в школе, то его могут преследовать в соцсетях, исключать из неформальных чатов. Кибербуллинг в чистом виде встречается разве что в сетевых играх или комментариях к постам популярных блогеров. Впрочем, оттуда он тоже выходит в офлайн. В [этом тексте](https://tass-ru.turbopages.org/tass.ru/s/obschestvo/9246969?parent-reqid=1661601310108193-603708848527905754600101-production-app-host-vla-web-yp-370) мы рассказываем, как известные люди, вызвавшие массовое недовольство в онлайне, лишились работы.

**Кто может стать жертвой?**

[Частые поводы](https://tass-ru.turbopages.org/tass.ru/s/obschestvo/7099312?parent-reqid=1661601310108193-603708848527905754600101-production-app-host-vla-web-yp-370): сексуальная ориентация, несоответствие стандартам красоты (для женщин), жизненные неудачи (для мужчин) и высокая активность в интернете. Но в целом кибербуллинг может коснуться каждого. Бывает, травля становится следствием какого-либо проступка или неосторожного высказывания. Самое простое сказать: "Не говорите и не делайте того, что не понравится обществу" — но это невыполнимо. Фотожурналист Сергей Строителев столкнулся с травлей, потому что делал документальный проект "Мне больше не страшно", где фотографировал женщин, переживших удаление груди из-за рака. В профессиональном сообществе его работу поддерживают, Строителев получил грант памяти онкохирурга Андрея Павленко.



Алексей Дурасов/ТАСС

"Я веду [Instagram проекта](https://www.instagram.com/_not_scared_anymore_/%22%20%5Ct%20%22_blank) с историями героинь, — рассказывает он. — Онкопорталы постят сториз с моими фотографиями. После одного из таких сториз незнакомые люди начали писать мне гадости в личку. Советовали отрезать свое достоинство и снимать его, обзывали меня матом, писали, что я маньяк. Я очень удивился, за почти два года существования проекта не было такой реакции. За две недели я заблокировал около полусотни аккаунтов. Основная масса сообщений и комментариев пришла от участников нескольких небольших онкочатов. Но самое плохое, что в закрытых онкогруппах начали "шеймить" моих героинь. Одна девушка говорила, что мои фотографии помогают ей почувствовать свою женственность. Но кто-то написал ей гадость, что мой фотопроект — это кладбище. Эта ситуация пошатнула ее уверенность".

Строителев рассказал о проблеме СМИ, с которыми работает. Они пригласили экспертов для обсуждения вопроса, взяли интервью у героинь. Благодаря этому, по его мнению, травля прекратилась. "Комментарии в соцсетях я не закрывал, просто удалял самые мерзкие, — говорит он. — Рад, что ситуация сошла на нет. Но надо понимать, что в нашем обществе возможны рецидивы подобных вещей".

**Кибербуллинг — это опасно?**

Исследования [показывают](https://www.cambridge.org/core/journals/the-psychiatrist/article/cyberbullying-and-its-impact-on-young-peoples-emotional-health-and-wellbeing/B7DB89A2035CF347E73D21EAF8D91214), что у жертв кибербуллинга ухудшается здоровье. Школьники, столкнувшиеся с травлей, чаще подвержены депрессии, тревожным расстройствам, бессоннице, употреблению алкоголя. "Буквы на экране" вовсе не безобидны. Даже взрослые люди, которые постоянно продвигают свою работу в онлайне и привыкли к критике, говорят, что чувствуют тревогу из-за нападок.



Алексей Дурасов/ТАСС

"Я уже сталкивался с подобными вещами после фотопроекта о жертвах нападений на почве расизма в России, — вспоминает Сергей Строителев. — Тогда мне писали разные люди и спрашивали почему я не показываю русских, пострадавших от рук мигрантов? Они не понимали, что я исследую расизм, а не уголовные преступления. Я стараюсь быть готовым к такому сценарию, но тревога все равно присутствует. Со временем появляется броня, но пока она у меня еще не сильно крепкая. В этой ситуации меня выбило из колеи то, что начали писать моим героиням".

Буллинг нельзя переждать, зачастую преследователи, не встретив сопротивления, становятся еще активнее. "Травля обычно видоизменяется со временем, агрессоры проверяют, как далеко могут зайти", — говорит Мария Свир.

**Как остановить травлю школьника**

В России 6% школьников подвергаются травле сверстников каждый день, [по данным ВОЗ](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0018/325512/HSBC-Fact-Sheet-Bullying-among-adolescents-in-the-Russian-Federation.pdf?ua=1). В школьной среде буллинг в онлайне и офлайне тесно связаны. У детей есть чаты, общие группы в соцсетях. На дистанционном обучении многие взаимодействуют только в интернете.

Наталья Цымбаленко, журналист и руководитель пресс-службы МГУУ Правительства Москвы, написала книгу ["Буллинг. Как остановить травлю ребенка"](https://www.labirint.ru/books/685937/). Два года назад она [разобралась](https://www.facebook.com/tasha.tsy/posts/1554872557925852) с травлей 11-летнего сына в классе.



Алексей Дурасов/ТАСС

"Мой сын после младшей школы поступил в гимназию. Дети разные, кто-то активный, кто-то стеснительный. Быстро сформировался костяк класса, так называемых крутых, которые стали цепляться к "некрутым". Ну, например, мой сын-пятиклассник приносил в школу лего и пластилин — "Фу, некрутой". Он уходил от конфликтов, боялся драк и громких разборок — "некрутой", — рассказывала она в [своем посте](https://www.facebook.com/tasha.tsy/posts/1554872557925852). Ребенок и его друзья попросили помощи у классного руководителя, но не получили поддержки. В родительском чате, где Цымбаленко подняла тему, она тоже не встретила понимания. "До этого в анамнезе класса у остальных "некрутых" одноклассников были истории с отъемом вещей (учебники, портфели прятали — и вроде как это не разбой, а шутка); порчей вещей; подкладыванию бутылки с мочой в портфель; стягиванию штанов в раздевалке, фотографированию и выкладыванию в соцсети... И тут нашего лучшего друга Мишу дважды "разводят на деньги" одноклассники, обещая купить тому вейп и не покупая его. Ведь если хочешь быть крутым — ты должен курить вейп! Еще один из одноклассников на своей странице вешает фотожабы, веселясь на тему того, что сын стал "качаться".

После этого Наталья Цымбаленко начала действовать:

* Встретилась и списалась с родителями учеников, которых травили в классе. Еще две мамы были готовы писать коллективное заявление.
* Составила заявление, где изложила все подробно. Вышло 20 страниц. Было два главных факта, к которым можно было представить доказательства (скриншоты публикаций и сообщений). Первый — переписка участников истории с вейпом и аккаунт одноклассника, где было видно, что он продает вейпы. Второй — скрины с аккаунта, где одноклассник размещал фотожабы на сына Цымбаленко.
* Попросила классного руководителя о встрече с директором школы и родителями учеников, травящих одноклассников. Руководитель класса сослалась на то, что директор занята (впоследствии оказалось, что она тогда не знала о ситуации), но пригласила психолога, соцработника и родителей учеников. "Я отдала заявление соцработнику и сказала, что буду запускать его официально. Представители школы делали круглые глаза и говорили: "Какой кошмар, что же вы раньше не сказали, что в классе такое творится". А потом произнесли сакраментальное: "Вы не докажете!" Я посоветовала им приберечь эту фразу для прокуратуры, которая придет по моему заявлению проверить, почему школа бездействует, когда в ее стенах торгуют курительными веществами".
* Отправила заявление на электронный адрес школы и председателя управляющего совета школы. Отнесла в управу района в комиссию по делам несовершеннолетних. Записала номера входящих.

В школе назначили встречу с директором, родителями, представителями управляющего совета и департамента образования. "Сперва председатель управляющего совета задал очевидный вопрос: "А вы не хотите забрать своего сына?" Я запретила предлагать мне такие советы — этот кейс мы разберем с сыном до конца, еще и памятку напишем на тему буллинга", — рассказывает Цымбаленко. После в классе провели встречу с инспектором по делам несовершеннолетних. Ученика, торгующего вейпами, поставили на учет. Деньги за вейп вернули. Травля мальчиков в классе прекратилась.

В этом случае буллинг начался в реальной жизни, агрессоры были известны, а решать проблемы в школах обязаны многие инстанции. Иногда человек не знает преследователей и куда обращаться. Ниже универсальные правила для тех, кто сталкивается с агрессией в онлайне.

**Как противостоять травле в интернете**

Британская некоммерческая организация [Ditch the Label](https://www.ditchthelabel.org/9-tips-on-overcoming-cyberbullying/%22%20%5Ct%20%22_blank), которая помогает молодым людям, пострадавшим от буллинга, составила список советов. Мы дополнили их с помощью наших экспертов.



Алексей Дурасов/ТАСС

*Не отвечайте на комментарии и не оскорбляйте в ответ. Это может ухудшить ситуацию. Не извиняйтесь, только чтобы погасить конфликт.*

"Не нужно оправдываться, пытаться что-то объяснять. От вас требуют извинений за какой-то поступок? Зависит от того, что именно вы сделали. Высказывание мнения, если оно не ущемляет чьи-то права, у нас разрешено", — говорит Мария Свир.

*Сохраняйте доказательства травли. Делайте скриншоты сообщений и комментариев от преследователей.*

*Отправьте жалобу на буллинг в службу поддержки сайта. Выбирайте именно категорию "Травля и преследование", а не просто оскорбление.*

*Расскажите другим о том, что вы столкнулись с этой проблемой. Если вы знаете преследователей, например, это одноклассники или коллеги, сообщите учителям или руководителю/в hr-департамент.*

*Оцените, насколько серьезны намерения преследователей. Если вас оскорбляют незнакомцы, часто достаточно их заблокировать. Если есть основания опасаться за свою безопасность, сообщите в полицию.*

"Обратиться в полицию можно самостоятельно, без юриста", — говорит адвокат Алена Животова:

* Напишите заявление в полицию. Форма произвольная, шаблона не существует. Если вы знаете человека, к которому выдвигаете претензии, укажите его контакты и информацию о нем.
* Подать заявление можно через сайт МВД или в отделении полиции. Ваше заявление обязаны принять и выдать талон-уведомление. В нем будет номер обращения, так называемый КУСП (книга учета происшествий). Сохраните эти данные.

**Как привлечь к уголовной ответственности за буллинг?**

Преследователи могут совершить действия, подпадающие под ряд статей уголовного кодекса. Примеры: статья 119 за угрозу убийством или причинением тяжкого вреда здоровью, статья 128.1 — клевета, статья 130 — оскорбление личности, статья 163 — вымогательство, статья 213 — хулиганство, статья 133 — понуждение к действиям сексуального характера и статья 135 — развратные действия, статья 138 — нарушение тайны переписки, телефонных переговоров, почтовых, телеграфных или иных сообщений и пр.

* Если заявление не принимают, пишите жалобу начальнику отдела полиции и в прокуратуру. Если заявление приняли, но ответа или действий нет, подавайте в эти инстанции запрос на предоставление информации о результатах проведенной проверки.
* Если в полиции не усмотрели состава уголовных преступлений, получите постановление об отказе в возбуждении уголовного дела.
* Обращайтесь в суд. Собранными материалами можно воспользоваться в рамках гражданского процесса. В ходе рассмотрения дела суд может назначить проведение экспертиз (лингвистическая, почерковедческая, установление IP-адреса и т.д.), которые помогут вам доказать правоту.

"Эти дела непростые, иногда трудно установить владельца аккаунта, не всегда полиция идет навстречу даже в приеме заявления. Но все реально. Так, я добивалась удаления публикаций в соцсетях и компенсации морального вреда", — добавляет Алена Животова.

*Поддерживайте высокие настройки конфиденциальности в социальных сетях:*

* Закрыть профили от посторонних во всех социальных сетях можно через раздел настройки — конфиденциальность.
* В Facebook можно в один клик отправить все свои общедоступные публикации в категорию "Только для друзей". Настройки — "Конфиденциальность" — "Ограничить аудиторию для всех публикаций в моей хронике". Осторожно, вернуть все обратно одним кликом не получится, придется открывать каждую публикацию вручную.
* Запретите соцсетям показывать вашу страницу поисковикам и находить вас по номеру телефона и адресу электронной почты. В Facebook это можно сделать в разделе "Конфиденциальность" — "Как можно вас найти и связаться с вами".

*Получите психологическую поддержку по телефонам доверия:*

* ​​​Программа ["Травли Net"](https://xn--80aejlonqph.xn--p1ai/) — 8 (495) 916-30-00
* Линия помощи "[Дети онлайн](https://detionline.com/helpline/about)" — 8 (800) 250-00-15
* Федеральный [детский телефон доверия](https://telefon-doveria.ru/) (для детей и их родителей) — 8 (800) 200-01-22

***Анастасия Степанова***

Ссылка на источник: https://tass-ru.turbopages.org/tass.ru/s/obschestvo/10186747