«Это просто шутка в интернете» – почему это опасно?

За этой фразой часто скрывается первая ступень к травле. Кибербуллинг атакует самое уязвимое: чувство безопасности и одиночество. Оскорбления в сети не заканчиваются после пар – они продолжаются круглосуточно.

Жертва остаётся один на один с агрессией и начинает верить, что «сама виновата».

ОК

Механика кибербуллинга: от сообщения к преследованию

Начало: агрессор пишет первое оскорбление, насмешку или создаёт фейковый аккаунт.

Эскалация: к травле подключаются свидетели – лайкают, комментируют, распространяют скриншоты.

Анонимность создаёт чувство безнаказанности.

Закрепление: жертва начинает бояться заходить в соцсети, стыдится, скрывает проблему.

Травля становится круглосуточной, а выход – заблокировать агрессора – кажется невозможным.

Кто в зоне риска и как это звучит?

В зоне риска: те, кто много времени проводит в сети, имеет мало друзей, стесняется, чем-то отличается (иностранные студенты, новички, замкнутые люди).

Фразы-маркеры:

«Ты никому не нужен, тебя все ненавидят».

«Мы тебя везде найдём».

«Твои фото уже разлетелись по чатам».

«Это интернет, тут можно всё».

Поддержка или подмена?

Настоящая поддержка помогает остановить травлю и вернуть безопасность. Подмена – делает вид, что проблемы нет, или обвиняет жертву.

Помощь: «Я рядом. Давай вместе сохраним доказательства и обратимся к куратору или в администрацию соцсети».

Подмена: «Просто не читай», «Удали аккаунт», «Сам виноват, что выложил фото», «Это интернет, тут все злые».

Как не попасть в ловушку? Чек-лист

Задай себе вопросы, если сталкиваешься с агрессией в сети:

1. Чувствуешь ли ты страх, тревогу или стыд из-за сообщений?

2. Продолжается ли это регулярно, а не один раз?

3. Есть ли у тебя человек, которому можно довериться (куратор, психолог, друг)?

4. Сохраняешь ли ты скриншоты и доказательства?

5. Знаешь ли ты, как заблокировать агрессора и пожаловаться администрации?

Что делать, если тебя травят в сети?

1. Останови контакт. Заблокируй агрессора, не отвечай на провокации.
2. Сохрани доказательства. Сделай скриншоты сообщений, комментариев, публикаций.
3. Расскажи тому, кому доверяешь. Куратор, психолог, друг, родные – не оставайся один.
4. Пожалуйся администрации. В соцсети или мессенджере есть кнопка «Пожаловаться».
5. Обратись в вуз. Служба безопасности, куратор, студенческий совет – они обязаны помочь.

Вывод: Травля в сети – это не твоя вина.
Ты имеешь право на защиту.

Сообщить о внештатной ситуации можно по телефонам:

Координационный центр +7 (4722) 30-11-14
УМВД по Белгородской области +7 (4722) 35-25-11
УФСБ по Белгородской области +7 (4722) 50-83-92

Мы живём в цифровом мире, и общение в сети – его часть. Иногда это общение может быть неприятным или даже агрессивным. Мы сделали серию карточек по профилактике кибербуллинга – чтобы ты знал, как действовать в такой ситуации и не оставаться один на один с проблемой.

Материал подготовлен Координационным центром НИУ «БелГУ».