

НЕТ кибертравли

Возьмите контроль над ситуацией:
инструменты против онлайн-травли.



ВВЕДЕНИЕ

Вопрос о безопасности в цифровом пространстве сегодня перестает быть темой сугубо технической, связанной с антивирусами или сложными паролями, и переходит в плоскость глубокопсихологическую, наши цифровые личности стали практически неотделимы от физических, и поэтому психологическое насилие в интернете (кибертравля, stalking, газлайтинг и троллинг) наносит вполне реальный, ощутимый вред ментальному здоровью.

Цифровая гигиена — это новая психотерапия. Грань между «онлайном» и «реальностью» окончательно стерлась, и травма, полученная в сети, физиологически не отличается от травмы, полученной при личном контакте.

Понимание того, как выстраивать свои границы в сети, является критически важным навыком выживания в современном обществе.

Цифровая гигиена охватывает не только технические аспекты безопасности, но и психоэмоциональное состояние: установление временных ограничений на использование устройств, грамотное управление уведомлениями и осознанный выбор контента

В этом пособие представлено подробное руководство по обеспечению вашей психологической безопасности в интернете и структурированное по ключевым аспектам взаимодействия с цифровой средой, но для начала ознакомимся с основными ролями участников травли в социальных сетях:

- Агрессор («преследователь») — инициатор травли, чаще всего агрессорами выступают импульсивные и агрессивные люди, которые осознают свой круг общения и понимают своё влияние на других.
- Жертва — участник, который подвергается травле, в цифровом пространстве им может стать любой человек.
- Защитник — участник, который старается устранить напряжение между агрессором и жертвой. Защитники предпочитают баланс в коллективе, так как для них присуща не конфликтность.
- Свидетель («наблюдатель») — участник, на чьих глазах происходит травля. Свидетелем может стать любой, кто обладает доступом к электронным устройствам.

СОДЕРЖАНИЕ:

1.	ВВЕДЕНИЕ	
2.	Концепция «Цифрового суверенитета» и личные границы	3
3.	Цифровое тело: Понятие, значимость и забота о нем	6
4.	Распознавание и противодействие манипуляциям	8
5.	Технические инструменты как средства психологической защиты	23
6.	Создание «Группы поддержки» и фиксация происходящего.	24
7.	Разбор состояния после атаки травли в социальных сетях	27
8.	Урок №1 «Разбор кейса»	33
9.	Урок №2 «Цифровой суверенитет»	40
10.	Приложение	43

Концепция «Цифрового суверенитета» и личные границы»

Первый и самый важный шаг в защите от психологического насилия — это осознание того, что ваше личное пространство в сети принадлежит только ВАМ. Вы не обязаны отвечать на каждое сообщение, реагировать на каждый комментарий или оправдываться перед незнакомцами!

Принцип нулевой терпимости при травле в сети— это официальная позиция, направленная на предотвращение любых проявлений агрессии в интернете, включая систематические оскорбления, клевету, угрозы, насмешки в комментариях и распространение ложной информации.

Этот принцип реализуется через законодательные меры, образовательные программы и рекомендации для пользователей.

Психологическая независимость реализуется, через:

- ✓ Цифровой суверенитет личности — это способность принимать самостоятельные решения, не поддаваясь давлению цифровой среды.
- ✓ Право на «невидимость»: вы имеете право присутствовать в сети, не будучи доступным для анализа или критики. Это включает защиту от stalking и нежелательного внимания.
- ✓ Иммунитет к социальному давлению: суверенитет позволяет выстраивать границы против «культуры отмены» или массового троллинга, осознавая свою ценность вне зависимости от сетевых рейтингов.

Правовой и технический инструментарий

Для поддержания суверенитета используются как юридические, так и технические методы:

- ✓ Цифровая неприкосновенность: активно обсуждается и закрепляется право на цифровую приватность как базовое право человека.
- ✓ Шифрование: переход к децентрализованным сервисам, где данные хранятся у пользователя, а не в «облаке» корпорации, становится актом защиты личных границ.
- ✓ Обладать цифровым суверенитетом — значит быть субъектом, а не объектом в интернете. Это право сказать «нет» не только токсичному комментатору, но и самой системе сбора данных, если она нарушает ваш психологический комфорт.
- ✓ Отстаивание границ требует перехода от пассивного ожидания уважения к активному информированию окружающих о ваших правилах. В цифровой среде границы часто нарушаются из-за иллюзии «постоянного доступа» к человеку.

Конкретные примеры и фразы для различных ситуаций.

- ✓ Ответ на непрошенные советы или оценку внешности:

Часто под постами появляются комментарии: *«Тебе бы больше подошел другой цвет»* или *«Зачем ты это выложил?»*.

Пример ответа: *«Я ценю ваше желание помочь, но сейчас я не готов(а) обсуждать свои решения или внешность. Спасибо за понимание»*.

Действие: если человек продолжает, вы имеете право скрыть комментарий или ограничить доступ, так как ваш профиль — это ваше личное пространство, а не площадка для нежелательной критики.

✓ Защита времени (право на «офлайн»)

Когда друзья или коллеги пишут в личные сообщения и обижаются, если вы не отвечаете мгновенно.

Пример фразы: *«Я ограничиваю время в соцсетях, чтобы уделять больше внимания делам вне интернета. Пожалуйста, не обижайся, если я не отвечаю сразу — я обязательно прочту сообщение, когда буду на связи».*

Действие:

Настройка статуса «Не беспокоить» или автоответчик, сообщающего о ваших часах доступности.

✓ Реакция на эмоциональное давление и токсичность

Если дискуссия в комментариях переходит в агрессию или манипуляции, например: *«Если ты не ответишь, значит тебе наплевать».*

Пример фразы: *«Я вижу, что разговор становится слишком эмоциональным. Мне нужно пространство, и я вернусь к общению, когда буду готов(а)».*

Пример фразы: *«Я дорожу нашим общением, но мне неприятен такой тон. Давай обсудим это позже в более спокойном ключе».*

✓ Модерация своего контента

Ваше право «чистить» ленту от того, что вызывает дискомфорт.

Действие: массовая отписка или перевод аккаунтов в «беззвучный режим», если контент вызывает у вас чувство неполноценности или тревоги — это считается базовой заботой о ментальном здоровье, а не актом агрессии.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО:

Отстаивание границ — это не всегда вежливый диалог. Если собеседник игнорирует ваши просьбы, «цифровой суверенитет» дает вам полное право на блокировку без объяснения причин для сохранения своего психологического ресурса.

Рекомендации для пользователей:

✓ Контролировать личную информацию — публиковать минимальное количество данных о себе, особенно если профиль доступен для всех.

Цифровой суверенитет означает, что вы — единственный законный «владелец» своей цифровой тени. Это дает право требовать удаления информации (право на забвение) и ограничивать её сбор.

✓ Настроить конфиденциальность — используйте настройки приватности не как формальность, а как активный щит. Ограничение круга лиц, которые могут оставлять комментарии или присылать личные сообщения — это не проявление слабости, а гигиена пространства, подобная закрытой двери в вашу квартиру.

Все ваши данные (переписки, история перемещений, биометрия) рассматриваются как продолжение вашей физической личности.

✓ Избегать провокаций — не вступать в конфликты и не отвечать агрессией на агрессию.

✓ Следить за кругом общения — быть осторожным при добавлении незнакомцев в друзья. Если определённые люди проявляют враждебность, не бояться ограничить их доступ и использовать *радикальное игнорирование*, так как психологическое насилие в сети часто подпитывается реакцией жертвы. Агрессоры ищут эмоционального отклика: гнева, страха или попыток оправдаться. Лишая их этой «пищи», вы делаете себя неинтересной мишенью. Сейчас это правило актуально как никогда: алгоритмы соцсетей часто поднимают конфликтные ветки комментариев выше, поэтому молчание — это не только защита психики, но и способ не давать охватов агрессору.

✓ Развивать цифровую грамотность — понимание того, как работают соцсети, помогает не попадаться на уловки агрессоров и настроить учётные записи так, чтобы свести к минимуму угрозы.

Цифровое тело: понятие, значимость и забота о нем

Что такое цифровое тело?

Цифровое тело — это совокупность всех данных и представлений, которые создаются о человеке в цифровом пространстве. Оно включает в себя:

- Личные данные: имя, возраст, местоположение, контактная информация и фотографии.
- Онлайн-активность: записи о действиях в социальных сетях, поисковых запросах, комментариях и взаимодействиях.
- Цифровые следы: данные, собираемые сайтами и приложениями о ваших привычках, предпочтениях и интересах.

Значимость цифрового тела.

- Идентичность: цифровое тело становится все более важной частью нашей идентичности. Оно влияет на то, как нас воспринимают другие и как мы сами воспринимаем себя в обществе.
- Взаимодействие и влияние: то, что мы публикуем и как мы проявляем себя в сети, может оказать влияние на нашу карьеру, личные отношения и общее благополучие.
- Права и ответственность: понимание своего цифрового тела позволяет лучше защищать свои права и осознанно относиться к тому, как информация о вас используется другими.

Забота о цифровом теле.

Забота о цифровом теле включает в себя несколько ключевых аспектов:

Приватность и конфиденциальность:

-Настройки приватности:регулярно проверяйте и настраивайте приватность ваших аккаунтов на социальных платформах.

-Управление данными: будьте внимательны к тому, какую информацию вы делитесь и с кем. Задавайте себе вопросы: «Нужно ли это публиковать?» и «Кто сможет это увидеть?».

- Безопасность:

-Используйте надежные пароли: создавайте уникальные и сложные пароли для каждого аккаунта.

- Двухфакторная аутентификация: активируйте двухфакторную аутентификацию, где это возможно, для дополнительной безопасности.

- Осознанность и авторство

Размышляйте о публикациях:

Прежде чем публиковать контент, подумайте о последствиях. Как это может отразиться на вашем имидже и репутации в долгосрочной перспективе?

Контроль авторства:

Знайте свои права на контент, который вы публикуете. Применяйте лицензии и всегда указывайте авторство, когда это необходимо.

- Удаление ненужной информации

Регулярная чистка:

Периодически проверяйте свои онлайн-аккаунты и удаляйте устаревшие или ненужные данные.

Запрос на удаление:

Используйте инструменты и возможность запроса на удаление, когда это возможно, чтобы контролировать свое цифровое тело.

Цифровое тело стало неотъемлемой частью нашей жизни и представляет собой важные аспекты нашей идентичности и безопасности. Забота о нем требует осознанного подхода, регулярного контроля и применения мер безопасности. В конечном итоге, вы сами несете ответственность за свое цифровое пространство, и умение управлять своим цифровым телом может существенно повлиять на ваше личное и профессиональное благополучие.

Распознавание и противодействие манипуляциям

Психологическое насилие часто маскируется под «конструктивную критику», «альтернативное мнение» или даже «заботу». Важно уметь идентифицировать деструктивные паттерны поведения на ранних стадиях.

Рассмотрим на конкретном примере

Пример текста поста в социальных сетях и основные виды психологического насилия в цифровом пространстве.

Часто агрессоры комбинируют несколько методов, чтобы усилить давление на жертву:

Привет, друзья!

Сегодня хочу поделиться с вами своим старым, но очень дорогим сердцу увлечением — игрой на балалайке!

Почему балалайка?

Балалайка — это не просто инструмент, это целая история и душа нашей музыки. Я влюбился в её звуки, когда услышал народные мелодии в исполнении мастеров. Решил, что обязательно хочу научиться играть на этом замечательном инструменте!

Как я начал?

Я подошел к этому увлечению с искренним интересом и вдохновением. Начал брать уроки и учиться самостоятельно с помощью видеоуроков. С каждой новой мелодией я открываю для себя что-то новое, а процесс обучения был полон забавных моментов и открытий!

Мой репертуар

Сейчас я играю как традиционные народные песни, так и современные композиции. Мне нравится комбинировать разные стили, придавая им особое звучание балалайки. Недавно я даже попробовал исполнить несколько популярных хитов — реакция друзей была просто потрясающей! Присоединяйтесь!

Если вы тоже любите музыку или игру на балалайке, можете обращаться! Я всегда рад новым знакомствам и обмену опытом. Давайте вместе делиться музыкой, вдохновением и хорошим настроением!

Виды агрессивных комментариев от агрессоров, как один из способов психологического насилия над жертвой:

- Прямые оскорбления — грубые высказывания, обидные комментарии, насмешки. Жертву могут травить в комментариях под постом в социальной сети, потом перейти в личные сообщения или «достать» её на других платформах.

Вот несколько примеров комментариев с прямыми оскорблениями под постом об игре на балалайке:

"Ты звучишь, как собака, застрявшая в машине!"

- Признак: открытое уничижение уровня игры.

"На этой балалайке ты хуже, чем мой трехлетний племянник!"

- Признак: прямое сравнение с ребенком для подчеркивания нехватки навыков.

"Кому вообще интересно слушать такую бредятину? Лучше бы молчал!"

- Признак: явное отрицание ценности музыки и унижение исполнителя.

"Если бы ты знал, что такое музыка, ты бы не заставлял нас это слушать!"

- Признак: оскорбление музыканта и их понимания искусства.

"Балалайка в твоих руках — это скорее орудие пытки, чем музыкальный инструмент."

- Признак: прямое указание на страдания, которые вызывает исполнение.

"Зачем ты это делаешь? Никто не хочет слышать, как ты портишь музыку!"

- Признак: открытое выражение отвращения к исполнению.

"Ты можешь хотя бы попробовать звучать лучше, чем просто шум?"

- Признак: осуждение без каких-либо конструктивных предложений.

"На этом уровне игры ты только сморщишь лицо у слушателей!"

- Признак: негативное воздействие на восприятие окружающих.

Подобные комментарии являются крайне уничижительными и могут оказать серьезное влияние на самооценку человека. Важно помнить о последствиях таких оскорблений и стараться распространять поддержку и положительные эмоции.

• Газлайтинг — это манипулятивная форма общения, которая направлена на подрыв самосознания жертвы и заставляет её сомневаться в собственных ощущениях, воспоминаниях и восприятии реальности. Обычно газлайтер использует искаженные факты и эмоциональные манипуляции, чтобы контролировать или воздействовать на другого человека.

"Серьезно? Ты тратишь время на такую игрушку? Это не настоящее искусство."

- Признак: пренебрежение увлечением и подрыв значимости хобби.

"Ты же знаешь, что никто не слушает балалайку на самом деле?"

- Признак: попытка заставить человека сомневаться в своих предпочтениях и вкусах.

"Ты вообще не умеешь играть, это видно даже по твоим видео."

- Признак: обесценивание усилий и навыков другого человека.

"Зачем тебе это? Ты лучше займись чем-то полезным."

- Признак: давление для переопределения интересов другого человека в пользу своих предпочтений.

"Как можно доверять твоему мнению о музыке, если ты играешь только на балалайке?"

- Признак: попытка представить человека как менее компетентного в своей области.

"Кому это нужно? Лучше бы ты научился играть на чем-то более серьезном."

- Признак: искажение значимости музыкального опыта и подрыв уверенности.

• Троллинг — это форма поведения в интернете, когда человек намеренно провоцирует, раздражает или вводит в заблуждение других пользователей для развлечения или получения эмоциональной реакции. Тролли, как правило, делают это анонимно, создавая конфликты и дискуссии, часто без учета последствий своих слов

"Балалайка? А где твоя шапка-ушанка?"

- Признак: сарказм, намекающий на стереотипы о русском народном творчестве.

"О, новая версия 'игры на балалайке' в 'Майнкрафт'?"

- Признак: неправильное восприятие хобби как шутки.

"Зачем учиться играть? Может, лучше открой ютуб-канал о балалайке?"

- Признак: насмешка над увлечением как чем-то не серьезным.

"Думаю, соседям точно не понравится твоя 'музыка'!"

- Признак: ирония, призванная вызвать смех за счет других.

"Ты хоть в ноты умеешь попадать или просто 'барабанишь'?"

- Признак: высмеивание навыков или способности играть.

"Если будешь играть дальше, мне, возможно, стоит переехать..."

- Признак: угроза в шутливой форме о том, что игра вызывает дискомфорт.

"Скоро сделаешь 'релиз' своего первого альбома?"

- Признак: сарказм относительно серьезности увлечения.

"Когда будет балалайка-битва? Я за!"

- Признак: применение юмора, который выставляет игру как соревнование, выставляя её на посмешище.

Эти комментарии могут показаться забавными и легкомысленными, но важно помнить, что троллинг иногда может причинить боль, особенно когда затрагиваются личные увлечения и творческие стремления.

• Флейминг — это форма агрессивной критики и негативных высказываний, направленных на оскорбление или унижение другого человека. Вот несколько примеров флейминга под постом об игре на балалайке:

"Балалайка? Ты просто распускаешь руки вместо того, чтобы учиться чему-то серьезному!"

- Признак: обсуждение увлечения как пустого занятия и попытка унижить автора.

"С таким уровнем игры вместо балалайки тебе лучше взять тряпку для пыли!"

- Признак: оскорбление навыков и попытка выставить игрока в невыгодном свете.

"Может, лучше вместо этого хобби выбери что-то, что не вызывает смех у людей?"

- Признак: прямое указание на мнение других и попытка вызвать чувство стыда.

"Это еще и хобби? Похоже, ты просто не знаешь, чем занять свое время."

- Признак: атака на мотивацию и интересы человека, превращая их в объект обсуждения.

"Балалайка — это не музыка. Ты просто позоришь свой талант!"

- Признак: пренебрежение к музыкальному жанру и подрыв самосознания автора поста.

"Если будешь продолжать так играть, у тебя не будет ни друзей, ни обожателей!"

- Признак: использование угроз и запугивание для причинения эмоционального дискомфорта.

"Что за детский сад? Ты серьезно думаешь, что это интересно кому-то кроме тебя?"

- Признак: снижение значимости увлечения и явное недовольство.

"Сколько тебе платят за то, чтобы слушать эту 'музыку'?"

- Признак: сарказм и насмешка над качеством игры или её значением.

Важно помнить, что высказывания флейминга создают токсичную атмосферу общения и могут сильно повлиять на эмоциональное состояние жертвы. Если кто-то сталкивается с подобным поведением, важно обратиться за поддержкой и защитой.

• Диссинг (от англ. "diss") — это форма оскорбительного или насмешливого комментария, распространение лживой информации, которая порочит репутацию человека в интернете, часто используемая в рэп-культуре и интернет-пространстве для высмеивания или критики.

"Скоро выдумай свою версию 'Балалайка на стероидах'!"

- Признак: ирония, которая преувеличивает недостатки игры.

"Сыграй что-нибудь, что не звучит, как будто ты в детском саду!"

- Признак: намек на несерьезную игру и отсутствие навыков.

"Этот звук заставляет даже гитару завидовать!"

- Признак: сарказм, подчеркивающий отсутствие музыкального таланта.

"Ты когда-нибудь думал, что лучше погулять, чем играть на этой 'штуке'?"

- Признак: насмешка над увлечением и предложение более конструктивного занятия.

"С таким уровнем игры даже балалайка может взять паузу!"

- Признак: прямое оскорбление навыков и устройства.

"Если бы у балалайки был голос, она бы кричала 'Спасите меня!'"

- Признак: грубо преувеличивает страдания самого инструмента.

"Мне кажется, ты не из тех, кто может поддержать любой 'бит'."

- Признак: прямое оскорбление музыкальных способностей.

"Сыграй, чтобы я убедился, что эта балалайка не мертва."

- Признак: явное насмехательство, намекающее на отсутствие настоящего музыканта в исполнении.

Главная цель диссинга — распространение слухов и сплетен, которые могут причинить человеку вред. Например, лишить его доверия, рассорить с друзьями или разладить отношения в семье, поставить под сомнение его компетенции на работе и так далее.

Агрессор создаёт любой контент, который поможет достигнуть этой цели: видео, фото, скриншоты переписки, выставяющие человека в неприглядном свете. Чаще всего контент поддельный, фейковый.

Эти комментарии могут быть язвительными и агрессивными, прочитываться как насмешки и оскорбления. Не забывайте, что подобная форма взаимодействия может иметь негативные последствия на эмоциональное состояние человека.

Диссинг опасен, так как может привести к психологической травме, конфликтам, потере репутации. Если человек стал объектом диссинга, ему рекомендуется обратиться за поддержкой к взрослым, например, к родителям, учителю или психологу

- Очерняющие комментарии — это выражения, направленные на создание негативного имиджа человека, его увлечений или достижений путем использования уничижительных, оскорбительных или предвзятых формулировок.

"Как можно тратить время на такой примитивный инструмент? Это просто позор."

- Признак: пренебрежение к хобби и уважению к культуре.

"Играть на балалайке — значит оставаться в средневековье. Какой у тебя уровень развитости?"

- Признак: прямое оскорбление интеллекта и уровня развития человека.

"Похоже, это единственное, что ты можешь делать нормально."

- Признак: сарказм, ставящий под сомнение способности человека в других областях.

"Кто вообще слушает это? Ты только смущаешь себя и окружающих."

- Признак: обесценивание интересов другого человека и его окружения.

"На твоём месте, я бы уже давно стыдился своих увлечений."

- Признак: прямое давление и принуждение к стыду.

"Тебе никогда не достичь успеха, если будешь продолжать заниматься ерундой на балалайке."

- Признак: пессимистичный прогноз, направленный на подрыв уверенности.

"Хобби для неудачников — вот что такое твоя балалайка!"

- Признак: грубое обесценивание стремлений и увлечений человека.

"Кто-то играет на балалайке, а кто-то делает что-то значимое в жизни. Где твои приоритеты?"

- Признак: Противопоставление увлечения реальным достижением, что создает давление.

Эти комментарии могут сильно повредить самооценке и психическому здоровью тех, кто их получает. Важно помнить, что поддержка и уважение могут создать более позитивное и конструктивное общение. Если вы стали жертвой таких комментариев, постарайтесь обратиться за поддержкой или игнорировать негативные высказывания.

• Киберсталкинг — навязчивое наблюдение за жертвой, включая преследование и вмешательство в личную жизнь путём получения доступа к личным данным.

Некоторые проявления:

- отправка сообщений с угрозами;
- публикация частной информации без согласия её владельца;
- создание ложных профилей в социальных сетях и на сайтах знакомств;
- слежка и постоянное комментирование действий жертвы в интернете.

"Сначала ты делился своим 'талантом', а сейчас мы все знаем, что ты просто посмешище."

- Признак: оскорбление и попытка унижить человека, основываясь на его увлечении.

"Я смотрел твои видео, и это действительно ужасно. Ты даже не осознаешь, как ты выглядишь!"

- Признак: целенаправленное преследование через комментарии и попытка вызвать чувство стыда.

"Ты уверена, что это увлечение не затмевает твою жизнь? Может, лучше удалить все посты?"

- Признак: доказательство интереса к личной жизни человека с целью вызвать беспокойство или сомнения.

"Как давно у тебя не было настоящих друзей? Может, именно из-за того, что ты играешь на балалайке?"

- Признак: попытка спровоцировать человека на размышления о его социальном окружении.

"Кто вообще поддерживает тебя в этом? Я бы стыдился выйти на улицу с такой игрой!"

- Признак: открытое унижение увлечения с намерением вызвать у человека недовольство собой.

"Судя по всему, тебе нравится внимание, но всем видно, как это на самом деле плохо."

- Признак: направление фокуса на потребность в признании с целью задеть личные чувства.

"Я за тобой слежу, и это просто смешно, как ты думаешь, что кто-то воспринимает это всерьез."

- Признак: открытая угроза и явное преследование, намекающее на наблюдение за действиями человека.

"Пусть твои 'поклонники' увидят, как ты на самом деле выглядишь на сцене."

- Признак: намек на неудачу и стремление обнародовать личные переживания для создания публичного унижения.

Эти комментарии могут сильно повредить самооценке и психическому здоровью тех, кто их получает. Важно помнить, что поддержка и уважение могут создать более позитивное и конструктивное общение. Если вы стали жертвой таких комментариев, постарайтесь обратиться за поддержкой или игнорировать негативные высказывания.

• Виктимблейминг — это явление, при котором жертва какого-либо негативного события (например, травли или насмешек) обвиняется в произошедшем. Вот несколько примеров комментариев виктимблейминга под постом об игре на балалайке:

"Ты сам виноват, что тебе смеются. Зачем было показывать свои навыки?"

- Признак: переадресация ответственности на жертву, а не на тех, кто травит.

"Если бы ты не размещал свои записи, никто бы и не стал тебя критиковать."

- Признак: обвинение в том, что жертва сама спровоцировала негативную реакцию.

"Ну а что ты ожидал? Нельзя играть на балалайке и не встречать хейтеров!"

- Признак: попытка выставить травлю как норму, при этом упуская вину обидчиков.

"Может, стоит задуматься, почему все так реагируют на твоё увлечение?"

- Признак: подсказка о том, что неудачи — это следствие личных недостатков жертвы.

"Ты ведь знал, что людям это не интересно. Зачем выставлять себя на смех?"

- Признак: обвинение в недостаточной осведомленности о своих увлечениях и их восприятии.

"Если ты выглядишь глупо, не удивляйся, что к тебе относятся так же."

- Признак: основное внимание на внешности и манере поведения человека.

"Тебе надо было подумать о последствиях, прежде чем делиться своим 'талантом'."

- Признак: обвинение в том, что жертва не учла риска негативной реакции.

"Не жалуйся на критику, если сам выставляешь свои 'достижения' на показ!"

- Признак: подчеркивание ответственности жертвы за свою открытость и уязвимость.

Эти комментарии могут значительно ухудшить психоэмоциональное состояние человека и усилить чувство вины за собственные увлечения и предпочтения. Важно поддерживать человека и помогать ему справляться с травлей, а не обвинять его в происходящем.

• Аутингом называют публикацию личной информации человека без его согласия. Причем к травле относится именно целенаправленная публикация такой информации с целью его унижить или шантажировать. Сюда же относятся и угрозы распространить личную информацию, передать ее учителям, полиции, использовать для создания клеветнических публикаций.

« О, посмотрите, кто решил похвастаться своей "талантливой" игрой на балалайке! Как же мне повезло, что я нашел эту фотографию! Это просто шик!

«И это только начало! Подожди, у меня есть еще несколько «классных» фото, которые всем понравятся!»

- Приznak: такой комментарий подчеркивает токсичность и злобу, которые могут выражать хейтеры, добавляя уничижительные замечания и угрозы к продолжению аутинга.

Главный способ предотвратить аутинг – выкладывать минимум личной информации в общедоступное поле. Не публиковать в соцсетях номер телефона, не вывешивать адрес, не открывать свой аккаунт для незнакомых людей, не давать читать свои личные переписки третьим лицам. И, как и в случае с другими видами травли, нужна четкая позиция: угрозы аутингом – это травля. О ней нужно обязательно сообщать – родителям, психологу, на анонимный телефон помощи.

- Фрейпинг – кража аккаунта в социальных сетях, это один из самых болезненных приемов травли, он наносит ребенку огромное унижение. Учителю следует привлечь родителей к обучению ребенка навыкам цифровой безопасности (создание надежного пароля, использование двухфакторной идентификации, осторожность при посещении сайтов, которые требуют коды и пароли). Объясните классу, что резкое, необычное изменение данных аккаунта одноклассника может говорить о перехвате аккаунта.

Представьте, что у ребенка, увлеченного игрой на балалайке, был украден аккаунт в социальной сети, где он делился своими успехами в музыке и общался с единомышленниками. Давайте рассмотрим, как можно сфокусироваться на этом инциденте различными способами.

Фрейпинг как трагедия:

"Представьте себе радость маленького музыканта, который с гордостью делился своими достижениями в игре на балалайке. Его аккаунт — это не просто профиль в соцсетях, это его мир, его хобби и единственный способ связаться с другими такими же увлеченными детьми. И вот, в одно мгновение, этот мир разрушен! Украли аккаунт, лишили его возможности общаться с друзьями и выражать свои мысли. Это не просто травля, это кража мечты."

Фрейпинг как урок:

"Этот случай показывает, насколько важно быть осторожным в интернете. Увлеченный музыкой ребенок доверился онлайн-среде, но столкнулся с опасностями цифрового мира. Это отличный урок для всех нас, чтобы быть более осведомленными о безопасности на просторах интернета и лучше защищать свои аккаунты."

Фрейпинг как общая проблема:

"Кража аккаунтов — это не просто личная трагедия одного ребенка, это проблема, с которой сталкиваются миллионы. С каждым днем количество случаев киберпреступности растет, и мы должны объединиться, чтобы защищать не только детей, увлеченных игрой на инструментах, таких как балалайка, но и всех пользователей интернета от подобных инцидентов."

Фрейпинг как призыв к действию:

Этот случай — это не окончание увлечения, а начало нового пути к безопасности в онлайне.

Фрейпинг помогает изменить восприятие и акцентировать внимание на

различных аспектах одной и той же ситуации — от трагедии до урока и призыва к действию.

Если человек все же стал жертвой фрейпинга, ему нужно обратиться к руководству сети. Как правило, доступ к аккаунту через какое-то время можно вернуть. Чем скорее это будет сделано, тем меньше шансов, что обидчик причинит больше вреда. Угон аккаунта — неприятно, но не смертельно. Такое случается, и другие отнесутся к этому с пониманием и быстро забудут о случившемся.

В этом случае обидчик, получив доступ к аккаунту, меняет его данные (в том числе пароль и коды доступа, что делает невозможным его вернуть) и публикует нежелательный контент от имени владельца. Обычно цель агрессора в том, чтобы выставить жертву в смешном, глупом виде. Но чем старше, тем опаснее могут быть эти действия — вплоть до написания агрессивных комментариев, сообщений от лица владельца и размещения запрещенного контента.

- Кетфишинг- этот способ похож на фрейпинг и тоже связан с манипуляциями с аккаунтом. Только на этот раз агрессор не угоняет его, а создает новый, полностью идентичный оригинальному профилю жертвы. Там могут быть все доступные фотографии, тот же текст — или слегка измененный. С помощью «фейка» агрессор может троллить других, устраивать провокации или пытаться выставить владельца оригинального профиля на посмешище.

Представьте, что некоторый недобросовестный пользователь создаёт поддельный аккаунт, выдавая себя за ребенка, увлеченного игрой на балалайке. Этот аккаунт может использоваться для манипуляции и злоупотребления доверием других пользователей.

Создание поддельного профиля:

Недобросовестный пользователь решает создать аккаунт в социальной сети под именем "Ваня Балалаечник". Он использует фотографии реального ребенка, увлеченного музыкой, взятые из открытых источников или социальных сетей без разрешения.

Описание аккаунта:

В профиле указано, что "Ваня" 13 лет, играет на балалайке и делится ради других своей страстью к музыке. В биографии написано: "Я люблю делиться своим искусством и общаться с другими музыкантами!"

Увлечение и коммуникацией:

Ваня начинает активно общаться с друзьями настоящего ребенка, увлеченными музыкой. Он делает комплименты их играм и предлагает организовать совместные онлайн-уроки или группы для обсуждения музыки.

Запрос на деньги:

Со временем, "Ваня" начинает говорить, что ему нужны деньги на новые струны для балалайки или на уроки с популярным учителем. Пользуясь доверием своих "друзей", он просит их перевести деньги на его карту, обосновывая это тем, что не может попросить родителей, так как хочет сделать это сюрпризом.

Использование Доверия:

"Ваня" также может делиться якобы своими музыкальными записями, чтобы укрепить

доверие.

Он создает впечатление талантливого музыканта, чтобы заинтересовать других детей и увлечь их общением.

Последствия:

Родители настоящего ребенка, увлеченного игрой на балалайке, начинают замечать недовольства у своих детей, которые теряют интерес к музыке или начинают чувствовать себя неуверенно из-за обмана. Кроме того, доверие к онлайн-общению может быть разрушено, что повлияет на социальные навыки и уверенность у детей.

Как предотвратить кетфишинг:

Образование о безопасности:

Важно обучить детей основам кибербезопасности — как распознавать подозрительных пользователей и не доверять им.

Проверка личности:

Поощряйте детей проверять профили и общаться только с теми, кто известен и с кем они уже знакомы.

Мониторинг социальной активности:

Родители могут следить за активностью детей в социальных сетях, обсуждая с ними, с кем они общаются и какую информацию делятся.

Сообщение о поддельных профилях:

Учите детей сообщать о подозрительных аккаунтах и никогда не раскрывать личную информацию посторонним.

Таким образом, пример кетфишинга показывает, каким образом злоумышленники могут использовать доверие и увлечения детей для своей выгоды, что является серьезной проблемой в современном интернет-пространстве.

В отличие от фрейпинга, этот вид травли в интернете не требует сложных манипуляций – для этого достаточно иметь минимум доступной информации. Сложность борьбы с кетфишингом в том, что его не всегда можно вовремя отследить. Агрессор за подложным профилем может никак не контактировать с владельцем оригинала, а «окучивать» его знакомых или оставлять следы в группах, в которых он состоит.

Главный метод борьбы с кетфишингом в соцсетях – написание запроса к администрации сайта с просьбой удалить «фейковый» профиль. Если все же агрессор успел «наследить», можно разместить на своем профиле (в статусе, в ленте) сообщение такого содержания: «ВНИМАНИЕ! От моего лица действует фейковый профиль. Если он пишет вам, оскорбляет или провоцирует вас, знайте: это не я».

- Хеппислеппинг (HappySlapping — «радостное избивание») — разновидность кибертравли, при которой снимают на видео реальные сцены насилия, а затем размещают эти ролики в интернете без согласия жертвы.

Название произошло от случаев в английском метро, где подростки избивали прохожих, а

другие записывали это на камеру мобильного телефона.

Структурно хеппислепинг состоит из двух последовательных действий видеофиксация и публикация с целью унижения жертвы:

- Акт агрессии в отношении выбранной жертвы с видеофиксацией на смартфон.

- Выставление отснятого материала на медийные платформы в интернете.

- Нападение заранее планируется, может осуществляться как минимум двумя участниками, а в некоторых случаях — организованной группой лиц.

Публикация видео:

13-летний Ваня, увлеченный игрой на балалайке, решил поделиться своим музыкальным видео на платформе социальных сетей. Он играет свою любимую народную мелодию и с гордостью выкладывает ролик, надеясь получить положительные отзывы от своих друзей и других пользователей.

Негативные комментарии:

К сожалению, под его видео появляются злые комментарии от анонимных пользователей, например:

- *"Это похоже на кошачий вой, а не на музыку!"*

- *"Почему ты не выберешь что-то более популярное, вроде гитары? Балалайка — это прошлый век!"*

- *"Какой позор — ты лучше бы не выкладывал это идиотское видео!"*

Психологические последствия: Ваня, прочитав эти комментарии, начинает чувствовать себя униженным и несчастным. Он начинает сомневаться в своих музыкальных способностях и теряет интерес к балалайке. Это сказывается на его психологическом состоянии, он становится тревожным и замкнутым.

Угрозы и запугивание: некоторые комментаторы начинают угрожать ему, говоря, что пришлют это видео в его школу, чтобы над ним смеялись. Это добавляет стресса и страха в его жизнь.

Обращение к друзьям: Ваня делится своим опытом с друзьями, которые также увлечены музыкой. Некоторые из них пытаются поддержать его, но негативные комментарии продолжают влиять на его восприятие своих талантов и уверенности в себе.

Как справляться с хеппислепингом:

Обсуждение с родителями. Ваня может поговорить с родителями о своих чувствах и получить поддержку. Это поможет ему понять, что мнения хейтеров не определяют его ценность как музыканта.

Проверка и модерация контента: важно обучить детей не обращать внимания на негативные комментарии и, при необходимости, блокировать или сообщать о недоброжелательных пользователях.

Создание поддерживающей сообщества: поощрение общения с позитивными и вдохновляющими людьми в музыкальных сообществах поможет детям чувствовать себя в

безопасности и уверенно.

Обучение о травле в социальных сетях: обучение детей основам кибербезопасности и различению конструктивной критики поможет им лучше справляться с подобными ситуациями.

Хэппислепинг может оказывать серьезное влияние на самооценку и психическое здоровье детей, увлеченных своими хобби. Важно поддерживать открытое обсуждение и обучать детей, как защищать себя в мире социальных сетей. При проявлении негативного поведения в интернете рекомендуется обращаться в правоохранительные органы.

- Сообщества ненависти в социальных сетях — это специальные сайты или группы, посвящённые травле, насмешкам или нападкам на конкретного человека.

Представьте, что в социальных сетях появляется группа ненависти, которая нацелена на ребенка — 13-летнего Ваню, увлеченного игрой на балалайке. Эта группа использует различные оскорбления и насмешки для издевательства над ним и его хобби.

Описание сообщества ненависти

Создание группы: анонимные пользователи создают группу под названием "Балалайка — это позор!" с целью высмеивания и преследования детей, играющих на этом инструменте. В группах допустимо участие для всех, кто желает "поделиться" своим "негативным опытом".

Контент группы: группа активно публикует посты, содержащие оскорбления в адрес всех, кто увлекается игрой на балалайке. Примеры постов могут включать:

- *"Балалайка — для лузеров! Почему не взять нормальный инструмент?"*
- *"Эти детские концерты с балалайками вечно вызывают улыбку. Поразительное зрелище!"*
- *"Кто вообще берет балалайку? Смешно, что это до сих пор модно!"*

Злые комментарии члены сообщества начинают находить и троллить отдельных пользователей, в том числе Ваню, оставляя насмешливые комментарии под его записями:

- *"Спасите меня от этого 'искусства'. Зачем это выкладывать?"*
- *"Надеюсь, ты понимаешь, как звучит твоя игра — кошмары для нот."*
- *"Почему бы не начать учиться на настоящем инструменте?"*

Мобилизация участников: группа начинает организовывать "акции", где они призывают своих участников публиковать негативный контент относительно любых владельцев профилей, связанных с балалайкой. Это приводит к волне травли, создавая токсичную атмосферу.

Влияние на жертву: Ваня, сталкиваясь с постоянными насмешками и непониманием, начинает чувствовать себя изолированным и несчастным. Отношение к своему увлечению резко ухудшается, он теряет интерес к музыке и общению с ровесниками, которые разделяют его хобби.

Как справляться с сообществами ненависти:

Сообщение о травле: важно обучать детей и их родителей сообщать о таких группах администратору платформы, тем самым потенциально закрывая их.

Создание позитивных сообществ: поощрение участия в позитивных музыкальных сообществах может помочь детям чувствовать поддержку и находить единомышленников.

Поддержка и общение: общение с друзьями, родителями и опытными музыкантами может помочь ребенку справиться с негативом и подчеркнуть, что есть множество людей, которые поддерживают его увлечение.

Образование о травле в социальных сетях: обучение детей распознавать травлю и не реагировать на провокации, а также искать помощь у взрослых, играет ключевую роль в защите от сообществ ненависти.

Сообщества ненависти могут нанести значительный ущерб психоэмоциональному состоянию детей и их стремлению заниматься любимыми хобби. Важно поддерживать открытые линии общения и активно противодействовать подобным явлениям в социальных сетях.

Распространение ненависти в интернете может быть опасно, так как ненависть, распространяемая в онлайн-среде, может перейти в реальную жизнь и привести к физической и психологической опасности для тех, кто становится объектом ненависти.

- Бойкот- эта форма травли проявляется в том, что жертву исключают из всех кругов общения в интернете. Группы, чаты, паблики – любая площадка, где происходит общение класса. При этом изгнание может быть (и часто бывает) молчаливым: человеку об этом даже не сообщают. Изгнание может быть и неявным – в этом случае сообщения жертвы просто игнорируются. Исключенного не допускают к играм, встречам и другим активностям.

Представим себе ситуацию, когда некоторые пользователи социальных сетей решают бойкотировать 13-летнего Ваню, увлеченного игрой на балалайке. Это решение принимается в ответ на его успешное выступление на школьном концерте, и бойкот принимает различные формы.

Стратегия бойкота:

После того как Ваня выступил на концерте в школе и получил положительные отзывы за свою игру на балалайке, группа одноклассников, завидуя его успеху, решает провести бойкот, объявив его "непопулярным" и "позором" школы.

Создание хэштега:

Группа создает хэштег #НеИграйНаБалалайке, который начинает активно использоваться в социальных сетях. Они призывают других детей присоединиться к бойкоту Вани, заявляя, что он "не соответствует" их представлениям о том, как должен выглядеть "крутой" музыкант.

Распространение негативного контента:

Участники бойкота начинают публиковать посты и мемы, высмеивающие Вани и его увлечение.

Например:

- "Кто-то не может выбрать нормальный инструмент! #НеИграйНаБалалайке"
- "Зачем нам это позорище на школьном концерте?"

Ограничение общения:

Ваня начинает замечать, что его одноклассники начинают игнорировать его, не отвечают н

на сообщения и устраивают "замороженные" действия в классах. Он не может найти компанию

чтобы поиграть в совместные игры или даже просто пообщаться.

Психологические последствия:

В результате бойкота Вани чувствует себя одиноким и отвергнутым. Его уверенность в себе снижается, и он начинает жалеть о своем увлечении. Это также может привести к депрессии и тревоге.

Как справляться с бойкотом:

Обсуждение с родителями и друзьями:

Важность общения с родителями или близкими друзьями о своих чувствах и переживаниях. Получение поддержки может помочь преодолеть трудные времена.

Поиск позитивных сообществ:

Присоединение к онлайн-группам или локальным музыкальным клубам, где Ваня может найти поддержку и понимание от других, увлеченных музыкой.

Образование о самозащите:

Обучение детей, как справляться с травлей и бойкотом, а также донести до них, что не все мнения имеют значение, и важно следовать своим увлечениям.

Сообщение о травле:

Если бойкот приводит к открытым случаям травли, важно сообщить об этом учителям или школьным психологам.

Бойкот может серьезно повлиять на психоэмоциональное состояние ребенка и его увлечение. Важно как детям, так и взрослым осознавать вред, который может причинить подобное поведение, и активно работать над созданием поддерживающей среды, где каждый может следовать своим увлечениям без страха осуждения.

Если обстановка в классе располагает к травле, поводом для исключения может стать любая мелочь: ребенок «странно» общается (не знает сленга, пишет неграмотно – или, наоборот, слишком грамотно), состоит «не в тех» группах, слушает «не ту» музыку. Исключать могут и за то, что у ребенка (в отличие от остальных) нет смартфона или он не пользуется социальными сетями.

Бойкот, как и другие виды травли, порождается атмосферой в коллективе, где есть иерархия, деление на сильных и слабых, правильных и неправильных, умных и глупых. При этом созданная иерархия держится на насилии, которую вольно (высмеивая, оскорбляя учеников) или невольно (поощряя соперничество, дух «победы любой ценой») поощряет учитель. Чтобы этого не случилось, важно создавать доверительную атмосферу, целенаправленно прививать уважительные отношения в классе.

Универсальный протокол защиты:

- Скриншот:

Сделайте фиксацию нарушения (для истории или возможной жалобы в поддержку/полицию).

- Нулевая терпимость:

Не пытайтесь быть «выше этого» и терпеть. Удаляйте токсичный контент из своего пространства немедленно.

- Режим «Только для своих»:

Если атака становится массовой, временно закройте профиль или ограничьте возможность комментирования (только для друзей).

- Поиск поддержки:

Обратитесь к группам поддержки или близким, разделение этого опыта с понимающими людьми нейтрализует токсичный эффект.

- Помните:

В цифровом пространстве тольковы являетесь модератором своей реальности. Вы не обязаны быть «открытой мишенью» для тех, кто использует психологические манипуляции

Технические инструменты как средства психологической защиты

Современные платформы предоставляют мощный арсенал средств, которые позволяют минимизировать контакт с токсичным контентом без необходимости покидать социальные сети.

Функция «Скрыть слова и фразы»: Большинство популярных мессенджеров и соцсетей позволяют настроить фильтры. Вы можете добавить в стоп-лист оскорбительные слова, определенные триггерные темы или даже специфический сленг, который используют группы хейтеров. Таким образом, система будет автоматически удалять или скрывать комментарии, содержащие эти слова, еще до того, как вы их увидите.

Архивация и «Мягкий бан»: если вы не хотите идти на прямой конфликт, блокируя человека (что иногда провоцирует новую волну агрессии), используйте функции ограничения доступа.

В этом случае пользователь будет видеть, что он вам пишет, но его сообщения будут видны только ему самому, а вы не будете получать уведомлений. Это создает иллюзию того, что его игнорируют естественным образом.

Технические инструменты — это не просто «замки» на данных, а активные фильтры, оберегающие вашу психику от перегрузок и агрессии.

Вот основные категории инструментов, которые помогают удерживать личные границы:

- Модерация личного пространства:
- Современные нейросети встроены в интерфейсы соцсетей и мессенджеров для превентивной защиты.
- Скрытие комментариев, по ключевым словам, можно создать список стоп-слов. Все комментарии с ними будут скрыты автоматически, и вы их просто не увидите.
- Защита от «цифрового шума» и stalkingа
- Инструменты контроля внимания помогают избежать чувства «постоянной доступности».
- Менеджеры экранного времени: позволяют жестко ограничить доступ к определенным приложениям после работы, защищая ваше право на отдых.
- Анонимизация : использование инструментов, скрывающих ваш IP и метаданные, предотвращает цифровой stalking (преследование), когда злоумышленники пытаются вычислить ваше реальное местоположение по активности в сети.
- Инструменты «активной паузы»

Технологии, которые помогают не реагировать на провокации импульсивно.

- Есть приложения которые анализируют текст, который вы печатаете, и, если он содержит агрессию или обидные слова, просят вас «подумать еще раз» перед отправкой. Это отличный способ остановить конфликт на вашей стороне.
- Режим «Только для своих» техническая возможность ограничить видимость постов только узким кругом доверенных лиц — это мощный инструмент суверенитета в эпоху массового осуждения.
- Менеджеры паролей защищает от взлома аккаунтов с целью шантажа или газлайтинга (когда злоумышленник заходит в ваш профиль и меняет информацию, заставляя вас сомневаться в реальности).
- Архиваторы переписки: инструменты для автоматического сохранения логов

(экспорт чатов в мессенджеры) позволяют иметь объективную историю событий, что критически важно при столкновении с травлей.

- Создание «Безопасных гаваней»
- Формирование узких, модерлируемых сообществ по интересам вместо участия в токсичных массовых дискуссиях, ценность малых групп) выше, чем популярность в открытых сетях.

Ваша безопасность начинается не с установки сложного софта, а с внутреннего разрешения не быть доступным для всех 24/7 и права прерывать любой дискомфортный контакт без объяснения причин.

Психологическая безопасность напрямую зависит от вашей способности делегировать «грязную работу» по фильтрации контента алгоритмам. Это освобождает ваш эмоциональный ресурс для жизни, а не для борьбы с троллями.

Создание «Группы поддержки» и фиксация происходящего

Психологическое насилие процветает в изоляции. Агрессоры стремятся внушить жертве, что она одна и никто её не поддержит.

- Документирование (Скриншоты): если вы столкнулись с серьезным преследованием или угрозами, первое правило — фиксировать всё. Делайте скриншоты с указанием даты, времени и ссылок на профили агрессоров. Это важно не только для возможного обращения в техподдержку или правоохранительные органы, но и для того, чтобы у вас были доказательства факта агрессии, если манипуляторы попытаются «подчистить» следы.

- Поиск внешней опоры: никогда не оставайтесь с травлей один на один. Поделитесь происходящим с друзьями, близкими или профессиональным психологом. Иногда взгляд со стороны помогает понять, что нападки агрессора не имеют ничего общего с реальностью, а являются лишь проекцией его собственных проблем.

- Создание системы поддержки и грамотная фиксация событий стали ключевыми элементами «цифрового суверенитета». Это позволяет не только сохранить ментальное здоровье, но и подготовить почву для юридической защиты:

- Создание цифровой «Группы поддержки»

В условиях сетевой агрессии крайне важно не оставаться в социальной изоляции.

Цифровые сообщества взаимопомощи: популярные закрытые группы (на базе Telegram, или специализированных платформ), где участники делятся опытом навигации в эпизодах травли по принципу солидарности, это позволяет получить «взгляд со стороны», что критически важно при травле.

Команды быстрого реагирования: для публичных лиц или сотрудников организаций рекомендуется создавать небольшие группы доверенных лиц, которые могут оперативно помочь с модерацией или эмоциональной разгрузкой в момент атаки.

- Фиксация происходящего (Цифровые доказательства):

- Для защиты от психологического насилия в социальных сетях и возможного обращения в органы важно правильно фиксировать агрессию:

- Скриншоты как доказательства: скриншоты признаются судами (включая РФ и международную практику) как документальные доказательства, если они правильно оформлены.

Важно: Скриншот должен содержать дату, время, URL-адрес страницы или данные профиля отправителя.

- Сохранение контекста: не удаляйте переписку сразу. Сделайте экспорт чата (например, функция «Экспорт истории» в Telegram), чтобы сохранить цепочку событий и метаданные.

- Нотариальное заверение: для серьезных разбирательств (клевета, угрозы) по-прежнему наиболее надежным способом остается нотариальный протокол осмотра интернет-страницы.

- Защита от подделок (ИИ): в связи с ростом дипфейков суды стали строже относиться к аутентификации цифровых данных, поэтому фиксация должна быть немедленной, пока контент не удален или не изменен.

- Юридические основания в РФ (2025):

Фиксация необходима для привлечения к ответственности по статьям:

КоАП РФ: Оскорбление.

УК РФ: Клевета (ст. 128.1), нарушение неприкосновенности частной жизни (ст. 137), угроза убийством или причинением тяжкого вреда здоровью (ст. 119).

Ваш алгоритм: Почувствовав давление → Сделайте скриншот → Отправьте его в свою группу поддержки (для фиксации реальности и получения помощи) → Заблокируйте агрессора → При необходимости обратитесь к юристу или в техподдержку платформы.

Разбор состояния после атаки травли в социальных сетях

Психологическое насилие в социальных сетях может иметь глубокие и длительные последствия для жертв, включая детей и подростков. Разберем, какие чувства и состояния могут возникнуть после получения травли в интернете.

Эмоциональное состояние

- Страх и тревога:

Пострадавшие могут испытывать постоянное чувство страха, особенно если угроза продолжается. Это может привести к тревожным расстройствам.

- Грусть и депрессия:

Часто жертвы травли чувствуют грусть и подавленность, что может развиваться в депрессию. Они могут терять интерес к своим хобби и друзьям.

- Стыд и вина:

Физические проявления

- Проблемы со сном:

Тревожные мысли и страх могут приводить к бессоннице, нарушая режим сна и вызывая хроническую усталость.

- Симптомы стресса:

Часто наблюдаются физические симптомы, такие как головные боли, боли в животе или прочие соматические жалобы, вызванные стрессом.

- Изменения аппетита:

Некоторые могут терять аппетит или, наоборот, переедать, что также негативно сказывается на здоровье.

Социальные последствия

- Изоляция:

Жертвы могут начать избегать социальных контактов, чувствуя себя одинокими или непонятыми. Это может привести к социальной изоляции.

- Потеря друзей:

Страх перед общением может привести к тому, что жертвы друзей перестанут общаться, что усугубляет чувство одиночества.

- Проблемы с доверительными отношениями:

Это также может повлиять на способность жертвы доверять другим. Появляется недоверие и страх перед взаимодействием с новыми людьми.

Академические и последующие последствия

- Снижение успеваемости:

Обсуждение травли может отвлекать внимание от учёбы, что приводит к снижению успеваемости и внимательности в классе.

- Отказ от хобби и интересов:

Жертвы могут потерять интерес к своим увлечениям, что может нанести урон их самооценке и чувствам удовлетворенности.

Долгосрочные последствия

- Проблемы с психическим здоровьем:

Последствия травли могут сохраняться на многие годы, приводя к развитию хронических проблем, таких как депрессия, тревожные расстройства и низкая самооценка.

- Формирование негативного восприятия себя:

Со временем жертвы могут начать воспринимать себя как "неудачников", что наложит отпечаток на все сферы их жизни — от карьеры до личной жизни.

Психологические методы для борьбы с последствиями травли в социальных сетях

Травля в социальных сетях может оказывать серьезное влияние на психоэмоциональное состояние жертвы. Важно применять различные психологические методы, чтобы помочь справиться с последствиями и восстановиться. Вот некоторые из наиболее эффективных подходов:

- Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)

- Смена негативных мыслей: КПТ помогает людям распознавать и изменять негативные мысли, возникающие в результате травли. Это может помочь снизить уровень стресса и повысить самооценку.

Несколько способов сменить негативные мысли на позитивные:

- Вести дневник мыслей. Нужно записывать всё, что беспокоит, в течение дня, отмечать триггеры: ситуации, людей или события, которые вызывают негативные мысли. Затем следует анализировать записи и искать закономерности.

- Принять свои мысли. Борьба с негативными мыслями только усиливает их. Лучше принять их как часть себя и наблюдать за ними со стороны.

- Заменять негативные утверждения на позитивные. Можно использовать аффирмации, например, вместо «Я не справлюсь» сказать «Я делаю всё, что могу, и этого достаточно». Также можно фокусироваться на благодарности: каждый день находить хотя бы три вещи, за которые можно быть благодарным.

- Практиковать осознанность. Осознанность помогает жить в настоящем моменте и снижает влияние негативных мыслей. Можно медитировать, фокусироваться на дыхании или практиковать внимательное восприятие, обращая внимание на детали вокруг: цвета, звуки, запахи.

- Окружать себя позитивом. Можно выбирать позитивные источники информации, общаться с людьми, которые заряжают энергией и поддерживают. Также стоит избегать токсичных отношений.

- Ухаживать за своим телом. Физическое состояние напрямую связано с психическим. Можно регулярно заниматься спортом, соблюдать режим сна и правильно питаться.
- Искать профессиональную помощь. Если негативные мысли стали слишком интенсивными и мешают жизни, стоит обратиться к психологу.

Работа с негативными мыслями — это не борьба, а процесс переосмысления. Важно помнить, что негативные мысли могут быть связаны с индивидуальными особенностями мышления, и то, что работает для одного человека, может не подходить другому.

- Работа с поведением: терапия может помочь разрабатывать новые, более здоровые способы реагирования на трудные эмоции и ситуации.

Некоторые методы терапии, которые помогают разрабатывать новые способы реагирования:

- Отслеживание разрушительных мыслей и осознание их пагубного влияния. Пациенту предлагают вести дневник мыслей и соответствующих им поступков, одновременно рекомендуют оценивать собственные переживания с точки зрения постороннего наблюдателя.
- Работа с иррациональными мыслями и эмоциями. Человек взвешивает все плюсы и минусы, а затем экспериментирует, на собственном опыте проверяет, как отвечают окружающие на каждую проявленную эмоцию.
- Парадоксальная интенция. Вместе с врачом пациент переживает сложную ситуацию повторно, но меняет своё поведение на противоположное.
- «Стоп-кран», или триада самоконтроля. Инструмент применяется для оказания неотложной психотерапевтической помощи. Его суть заключается в следующих трёх этапах: остановка навязчивой мысли, от которой необходимо избавиться, расслабление и снятие внутреннего напряжения, закрепление полученного результата путём фокусировки на позитивных образах.

Техника «Стоп-кран» — это инструмент экстренной саморегуляции. Он помогает прервать автоматическую реакцию гнева или срыва, переключив внимание на осознанные действия.

Объяснение метафоры «Стоп-крана»

Представьте, что ваши эмоции — это поезд, который мчится на высокой скорости. "Стоп-кран" — это рычаг, который вы можете резко дёрнуть, чтобы остановиться до того, как произойдёт крушение (срыв, крик, агрессия). Цель — не подавить эмоции, а создать паузу для выбора конструктивной реакции.

Пошаговый алгоритм

Шаг 1. Распознавание триггеров

Научитесь замечать первые признаки гнева:

Физические: сжатые кулаки, учащённое дыхание, напряжение в груди.

Эмоциональные: чувство «закипания», мысли вроде «Они меня не слушают!».

Поведенческие: повышение голоса, резкие движения.

Ведите дневник, отмечая ситуации, где сработал «стоп-кран» (что произошло, что

чувствовала, как отреагировала).

Шаг 2. Физическое прерывание.

В момент напряжения совершите действие, которое разрывает автоматизм:

Резко вдохните и громко скажите про себя: «Стоп!»

Сожмите и разожмите кулаки 3 раза

Выйдите на 1–2 минуты в другую комнату, умойтесь холодной водой

Важно: действие должно быть простым и быстрым, чтобы «перезагрузить» нервную систему.

Шаг 3. Переключение внимания.

Используйте сенсорные якоря, чтобы выйти из цикла гнева:

Понюхайте эфирное масло (например, лаванду)

Посчитайте предметы определённого цвета в комнате

Произнесите про себя стихотворение или мантру: «Я спокойна. Я могу выбрать, как реагировать».

Шаг 4. Анализ и выбор реакции.

Во время паузы задайте себе вопросы:

Что я чувствую сейчас? (гнев, обида, усталость)

Чего я хочу добиться своей реакцией?

Как я могу выразить это без вреда для детей/себя?

Пример замены реакции:

Вместо крика —

«Я злюсь, когда вы мене не слушаете. Давайте договоримся: вы меня выслушаете, а я через 10 минут помогу вам убраться дома».

Тренировка в «холодном» состоянии

Рольевые игры: проигрываем триггерные ситуации (например, «в момент замечания»), чтобы потренировать технику в спокойной обстановке.

Визуализация: представить момент гнева и мысленно «дёрнуть за рычаг».

Якорь-напоминание: браслет или кольцо как символ «стоп-крана» — поможет вспомнить о технике в нужный момент

Закрепление результата

Шкала прогресса: оценивайте по 10-балльной шкале, насколько удалось «остановить поезд» в каждой ситуации.

Поддержка: договоритесь с близкими (мужем, подругой) о кодовом слове, например:

«Стоп-кран!» — чтобы помочь вовремя остановиться.

2. Обучение навыкам управления стрессом.

- Техники расслабления: упражнения по глубокому дыханию, медитация и йога могут помочь снизить уровень тревожности и стресса.

- Визуализация: использование позитивной визуализации для представления себя в безопасной и поддерживающей среде может улучшить общее самочувствие.

Групповая терапия

- Составление сообщества: встречи с другими, кто также пережил травлю, могут помочь жертвам увидеть, что они не одни и найти поддержку.

- Обмен опытом: групповая терапия предоставляет возможность поделиться своими переживаниями, что может облегчить эмоциональную нагрузку.

Поддержка социальной сети

- Построение позитивных отношений: важно находить поддержку в друзьях и семье. Общение с теми, кто понимает и поддерживает, может существенно улучшить эмоциональное состояние.

- Привлечение ресурсов: сообщества и организации, занимающиеся проблемами травли, могут предложить помощь и поддержку.

Терапия искусством

- Выражение чувств: Искусство может стать мощным средством для самовыражения и освобождения от негативных эмоций. Рисование, музыка или письмо могут помочь пережить травлю и выразить трудные чувства, могут помочь отвлечься от негативных мыслей и переработать переживания через творчество.

Обучение навыкам общения

- Нарботка уверенности: уроки по обучению ассертивному общению помогут людям выражать свои чувства и устанавливать границы, что может снизить вероятность повторного жертвования.

Ассертивное общение — это способность выражать свои чувства, мысли и желания, отстаивать свои права, не ущемляя права окружающих.

Некоторые элементы ассертивного общения:

- Умение говорить людям «нет» или отклонять их требования.
- Умение открыто просить у других то, что хочется и в чём нуждается.
- Умение честно говорить о своих чувствах (как положительных, так и отрицательных) с другими.
- Знание того, как начать разговор, поддерживать его и закончить.

Некоторые принципы ассертивности:

- Принятие ответственности за свою жизнь, выбор, слова и действия.

- Коммуникация «Я-сообщениями». Человек описывает свои чувства и пожелания с опорой на собственные мысли и эмоции, берёт за них ответственность и не обвиняет в них окружающих.

- Умение внимательно слушать и понимать. Подразумевает несмешивание фактов с предположениями и отсутствие стремления перебивать других для того, чтобы побыстрее изложить свою точку зрения.

- Умение договариваться и достигать компромисс. Помогает найти такой выход из сложившейся ситуации, который бы устраивал все задействованные стороны.

Несколько советов, которые могут помочь в обучении ассертивному общению:

- Определить свой стиль общения. Нужно вспомнить, как обычно высказывается мнение, тяжело ли отказывать людям, склонны ли к частому осуждению и обвинению.

- Порепетировать сложный разговор заранее. Можно написать сценарий с наиболее вероятным развитием диалога и прочесть его вслух. Это поможет увидеть возможные проблемы и подготовиться к ним.

- Использовать язык тела. Ровная осанка и прямой взгляд придадут уверенности и покажут собеседнику, что человек открыт к обсуждению.

- Уважать желания, потребности и чувства других. Нужно принимать тот факт, что точки зрения могут отличаться.

- В конфликтных ситуациях искать решения, которые будут удовлетворять обе стороны.

- Использовать «я-высказывания». Например, «Я чувствую...», «Я расстроен, потому что...», «Меня беспокоит...». Такие фразы показывают, что человек несёт ответственность за свои чувства и точное объяснение эмоций.

- Не начинать разговор с «ты-высказываний». Такие обороты только усугубят конфликт.

- Не перебивать собеседника, когда он говорит. Нужно постараться внимательно выслушать и понять его точку зрения.

- Если общение с человеком прошло не очень успешно, нужно принять этот опыт и подумать, как в следующий раз действовать в сходных ситуациях.

- Развитие эмпатии: понимание, как эмоции влияют на других людей, может помочь уменьшить внутренние конфликты и развить социальные навыки.

Дневник эмоций

- Ведение дневника: записывание своих эмоций и мыслей может помочь лучше осознать свои переживания и обработать их.

- Анализ прогресса: регулярное написание о своих чувствах может помочь отслеживать прогресс в эмоциональном состоянии и выявлять триггеры.

Восстановление после травмы в социальных сетях — это процесс, который требует времени и усилий. Применение различных психологических методов и поиск поддержки может существенно помочь жертвам справиться с травмой и восстановить свою самооценку и эмоциональное благополучие. Не забывайте, что важно обратиться к профессионалу, если необходимо, особенно если травма оставляет глубокие психологические следы.

Важно говорить об этой ситуации и предоставлять поддержку тем, кто страдает от неё, чтобы помочь им выйти из состояния боли и одиночества. Информация о травле и формирование безопасного пространства для общения смогут помочь в его предотвращении.

И так мы изучили основные виды агрессии травли в социальных сетях и способы их воздействия, попробуем распознать вид агрессии, чтобы подобрать правильный кейс для решения конфликта.

ЭТО ВСЁ ОТНОСИТСЯ К АГРЕССИИ В ИНФОРМАЦИОННОМ ПОЛЕ!

Прямые оскорбления — грубые высказывания, обидные комментарии, насмешки. Жертву могут травить в комментариях под постом в социальной сети, потом перейти в личные сообщения или «достать» её на других платформах

Газлайтинг — это манипулятивная форма общения, которая направлена на подрыв самосознания жертвы и заставляет её сомневаться в собственных ощущениях, воспоминаниях и восприятии реальности. Обычно газлайтер использует искаженные факты и эмоциональные манипуляции, чтобы контролировать или воздействовать на другого человека.

Троллинг — это форма поведения в интернете, когда человек намеренно провоцирует, раздражает или вводит в заблуждение других пользователей для развлечения или получения эмоциональной реакции. Тролли, как правило, делают это анонимно, создавая конфликты и дискуссии, часто без учета последствий своих слов

Флейминг — это форма агрессивной критики и негативных высказываний, направленных на оскорбление или уничижение другого человека.

Диссинг (от англ. "diss") — это форма оскорбительного или насмешливого комментария, распространение ложной информации, которая порочит репутацию человека в интернете, часто используемая в рэп-культуре и интернет-пространстве для высмеивания или критики.

Очерняющие комментарии — это выражения, направленные на создание негативного имиджа человека, его увлечений или достижений путем использования уничижительных, оскорбительных или предвзятых формулировок.

Киберсталкинг — навязчивое наблюдение за жертвой, включая преследование и вмешательство в личную жизнь путём получения доступа к личным данным. Некоторые проявления: - отправка сообщений с угрозами; - публикация частной информации без согласия её владельца; - создание ложных профилей в социальных сетях и на сайтах знакомств; - слежка и постоянное комментирование действий жертвы в интернете.

Виктимблейминг — это явление, при котором жертва какого-либо негативного события (например, травли или насмешек) обвиняется в произошедшем.

Аутингом называют публикацию личной информации человека без его согласия. Причем к травле относится именно целенаправленная публикация такой информации с целью его унижить или шантажировать. Сюда же относятся и угрозы распространить личную информацию, передать ее учителям, полиции, использовать для создания клеветнических публикаций.

Фрейпинг — кража аккаунта один из самых болезненных приемов травли, он наносит ребенку огромное унижение. Учителю следует привлечь родителей к обучению ребенка навыкам цифровой безопасности (создание надежного пароля, использование двухфакторной идентификации, осторожность при посещении сайтов, которые требуют коды и пароли). Объясните классу, что резкое, необычное изменение данных аккаунта одноклассника может говорить о перехвате аккаунта.

Кетфишинг- этот способ похож на фрейпинг и тоже связан с манипуляциями с аккаунтом. Только на этот раз агрессор не угоняет его, а создает новый, полностью идентичный оригинальному профилю жертвы. Там могут быть все доступные фотографии, тот же текст – или слегка измененный. С помощью «фейка» агрессор может троллить других, устраивать провокации или пытаться выставить владельца оригинального профиля на посмеище.

Хеппислеппинг (HappySlapping — «радостное избиение») — разновидность травли, при которой снимают на видео реальные сцены насилия или используют имеющиеся видео, а затем размещают эти ролики в интернете без согласия жертвы.

Сообщества ненависти в социальных сетях — это специальные сайты или группы, посвящённые травле, насмешкам или нападкам на конкретного человека.

Бойкот- эта форма травли проявляется в том, что жертву исключают из всех кругов общения в интернете. Группы, чаты, паблики – любая площадка, где происходит общение класса. При этом изгнание может быть (и часто бывает) молчаливым: человеку об этом даже не сообщают. Изгнание может быть и неявным – в этом случае сообщения жертвы просто игнорируются. Исключенного не допускают к играм, встречам и другим активностям.

Ситуация

Пост от имени ученика 7 Класа: Тайный Санта в Школе.

Привет, друзья!

Как-то так незаметно подошло время для одного из самых увлекательных и веселых мероприятий в нашей школе — Тайного Санты!

Для тех, кто не знает, что это такое, объясню: каждый желающий участвует в игре и незаметно тянет бумажку с именем другого ученика, которому он будет делать подарочек. Это всегда очень интересно и, конечно, немного волнительно!

Мы с классом решили устроить Тайного Санту, чтобы создать праздничное настроение и порадовать друг друга в это сказочное время года. Каждый из нас написал небольшие анкеты с пожеланиями или интересами, чтобы нашим Санта было легче выбрать подарок. Это очень круто, ведь ты можешь неожиданно получить что-то, о чем давно мечтал!

Уже пару дней с нетерпением жду, кто же мой Тайный Санта! Буквально на днях мы все соберемся, и в итоге под елкой каждый из нас найдет свой подарочек. Надеюсь, что все постараются сделать сюрпризы приятными и веселыми!

В этом году мы даже планируем небольшой "круг доброты", где каждый сможет поделиться тем, что ему подарили, и порадоваться за других! Это просто здорово — не только получать подарки, но и видеть, как радуются твои друзья!

Обязательно буду делиться с вами впечатлениями и радостью! Надеюсь, в этом году все пройдет на ура! Встретимся на празднике!

С нетерпением жду!

Негативные комментарии от агрессора:

Неужели вы всерьез верите, что это хоть как-то поднимет атмосферу в классе? Все решают свои проблемы, а вы тут играете в Санту."

Напиши вид агрессии:

"Сомневаюсь, что кто-то хочет участвовать. Наверняка, тебе просто не хватает внимания."

Напиши вид агрессии:

"Готов поспорить, что все подарки будут неудачными! Приготовьтесь к разочарованиям!"

Напиши вид агрессии:

"Как можно быть таким наивным? Эти традиции только показывают, насколько вы зависите от мнения других."

Напиши вид агрессии:

"Было бы лучше, если бы вы перестали заниматься этой ерундой. Настоящая жизнь — это не детские игры!"

Напиши вид агрессии:

Что вы чувствуете сейчас, опишите:

✓ Если вы чувствуете дискомфорт от сообщения или комментария, это сигнал о том, что ваша граница была затронута.

1. Первый этап: Осознание и пауза

Прежде чем пальцы потянутся к клавиатуре, чтобы написать гневный ответ, важно сделать паузу. Отстаивание границ начинается не с текста, а с внутреннего решения: *«Я не обязан(а) оправдываться перед этим человеком»*. Цифровая этика всё чаще склоняется к тому, что молчание или блокировка — это не признак слабости, а инструмент сохранения ресурса.

Цифровой суверенитет личности означает, что вы — единственный законный «владелец» своей цифровой тени. Это дает право требовать удаления информации (право на забвение) и ограничивать её сбор, способность принимать самостоятельные решения, не поддаваясь давлению цифровой среды.

Суверенитет позволяет выстраивать границы против «культуры отмены» или массового троллинга, осознавая свою ценность вне зависимости от сетевых рейтингов.

Обладать цифровым суверенитетом — значит быть субъектом, а не объектом в интернете. Это право сказать *«нет»* не только токсичному комментатору, но и самой системе сбора данных, если она нарушает ваш психологический комфорт.

Отстаивание границ требует перехода от пассивного ожидания уважения к активному информированию окружающих о ваших правилах. В цифровой среде границы часто нарушаются из-за иллюзии *«постоянного доступа»* к человеку.

Каждый раз, когда вы чувствуете дискомфорт от сообщения или комментария, это сигнал о том, что ваша граница была затронута. Не бойтесь показаться *«неудобным»* или *«слишком серьезным»*. В мире, где информация распространяется мгновенно, ваша способность сказать *«нет»* и обозначить допустимые рамки общения становится вашим главным щитом.

Помните, что ваш профиль в социальной сети или ваш мессенджер — это ваша *«виртуальная квартира/дом»*. Вы имеете полное право решать, кого в нее впускать, какие правила поведения там устанавливать и кого просить уйти, если гость ведет себя неуважительно.

Помимо ответов на комментарии, существуют и другие важные формы цифровых границ, о которых стоит помнить:

Границы контента (раскрытие личного): вы имеете полное право не отвечать на вопросы о личной жизни, доходах или здоровье, даже если вы ведете публичный блог. Фраза *«Я предпочитаю не обсуждать эту тему в публичном пространстве»* является исчерпывающей и не требует дальнейших пояснений.

Этот пример демонстрирует зрелую позицию: вы не переходите на личности, не оскорбляете собеседника в ответ, но ясно даете понять, какое поведение для вас неприемлемо. Вы возвращаете собеседнику ответственность за его слова.

Почему это важно:

Отстаивая границы таким образом, вы обучаете свое окружение правилам коммуникации с вами. В психологии это называется *«установлением правил игры»*. Если вы промолчите, когда вам неприятно, собеседник сочтет это за молчаливое согласие на подобный тон в будущем. В интернете, где отсутствует невербалика (мимика, жесты), четкость слов становится единственным инструментом защиты.

2. Формулировка ответа (если вы решили вступить в диалог)

Если вы чувствуете, что игнорирование не подходит, и хотите четко обозначить черту, ответ должен быть вежливым, но непоколебимым. Эффективная формула выглядит так: Факт + Ваше чувство/позиция + Требование.

Пример текста:

«Благодарю за проявленный интерес к моей публикации, однако я не запрашивал(а) советы по этому поводу и не готов(а) обсуждать свои приоритеты в таком ключе. Для меня важно, чтобы это пространство оставалось поддерживающим, поэтому я прошу впредь воздержаться от критических оценок моего образа жизни. В противном случае я буду вынужден(а) ограничить возможность взаимодействия».

Отстаивание границ — это не всегда вежливый диалог. Если собеседник игнорирует ваши просьбы, «цифровой суверенитет» дает вам полное право на блокировку без объяснения причин

для сохранения своего психологического ресурса.

Бан как акт заботы: в современной культуре блокировка токсичного пользователя перестала считаться чем-то агрессивным. Это гигиеническая процедура, аналогичная уборке мусора. Если человек систематически нарушает ваши границы после предупреждения, его удаление из вашего цифрового поля — это самый эффективный способ самосохранения.

Ваше личное пространство в сети принадлежит только ВАМ. Вы не обязаны отвечать на каждое сообщение, реагировать на каждый комментарий или оправдываться перед незнакомцами!

Используйте настройки приватности не как формальность, а как активный щит. Ограничение круга лиц, которые могут оставлять комментарии или присылать личные сообщения, — это не проявление слабости, а гигиена пространства, подобная закрытой двери в ВАШУ квартиру.

Все ваши данные (переписки, история перемещений, биометрия) рассматриваются как продолжение вашей физической личности.

Этот пример демонстрирует зрелую позицию: вы не переходите на личности, не оскорбляете собеседника в ответ, но ясно даёте понять, какое поведение для вас неприемлемо. Вы возвращаете собеседнику ответственность за его слова.

3. Архивация и «Мягкий бан»: если вы не хотите идти на прямой конфликт, блокируя человека (что иногда провоцирует новую волну агрессии), используйте функции ограничения доступа.

В этом случае пользователь будет видеть, что он вам пишет, но его сообщения будут видны только ему самому, а вы не будете получать уведомлений. Это создаёт иллюзию того, что его игнорируют естественным образом.

Что вы чувствуете сейчас, опишите:

4. Агрессия переходит в угрожающую форму и может привести к физическому насилию в офлайн форме:

Киберсталкинг — навязчивое наблюдение за жертвой, включая преследование и вмешательство в личную жизнь путём получения доступа к личным данным. Некоторые проявления: - отправка сообщений с угрозами; - публикация частной информации без согласия её владельца; - создание ложных профилей в социальных сетях и на сайтах знакомств; - слежка и постоянное комментирование действий жертвы в интернете.

Аутингом называют публикацию личной информации человека без его согласия. Причем к

травле относится именно целенаправленная публикация такой информации с целью его унизить или шантажировать. Сюда же относятся и угрозы распространить личную информацию, передать ее учителям, полиции, использовать для создания клеветнических публикаций.

Фрейпинг – один из самых болезненных приемов травли, он наносит ребенку огромное унижение. Учителю следует привлечь родителей к обучению ребенка навыкам цифровой безопасности (создание надежного пароля, использование двухфакторной идентификации, осторожность при посещении сайтов, которые требуют коды и пароли). Объясните классу, что резкое, необычное изменение данных аккаунта одноклассника может говорить о перехвате аккаунта.

Кетфишинг- этот способ похож на фрейпинг и тоже связан с манипуляциями с аккаунтом. Только на этот раз агрессор не угоняет его, а создает новый, полностью идентичный оригинальному профилю жертвы. Там могут быть все доступные фотографии, тот же текст – или слегка измененный. С помощью «фейка» агрессор может троллить других, устраивать провокации или пытаться выставить владельца оригинального профиля на посмешище.

Хеппислепинг (HappySlapping — «радостное избиение») — разновидность травли, при которой снимают на видео реальные сцены насилия или используют имеющиеся видео, а затем размещают эти ролики в интернете без согласия жертвы.

Сообщества ненависти в социальных сетях — это специальные сайты или группы, посвящённые травле, насмешкам или нападкам на конкретного человека.

Необходима фиксация для привлечения к ответственности по статьям:

КоАП РФ: Оскорбление.

УК РФ: Клевета (ст. 128.1), нарушение неприкосновенности частной жизни (ст. 137), угроза убийством или причинением тяжкого вреда здоровью (ст. 119).

Ваш алгоритм: Почувствовав давление → Сделайте скриншот → Отправьте его в свою группу поддержки, если она существует (для фиксации реальности и получения помощи) → Заблокируйте агрессора → При необходимости обратитесь к юристу или в техподдержку платформы.

Оценка последствий.

Опишите	своё	состояние	после
травли: _____			

Подчеркните нужное:

- Эмоциональное состояние: страх и тревога, грусть, депрессия, стыд, вина
- Физические проявления: проблемы со сном, головные боли, боли в животе или прочие соматические жалобы, вызванные стрессом, изменения аппетита.

- Социальные последствия: избегание социальных контактов, одиночество, страх перед общением с друзьями, недоверие и страх перед взаимодействием с новыми людьми.
- Академические и последующие последствия: снижение успеваемости, отказ от хобби и интересов, восприятие себя как «неудачника»
- Жертвы могут потерять интерес к своим увлечениям, что может нанести урон их самооценке и чувствам удовлетворенности.

Последствия травли могут сохраняться на многие годы, приводя к развитию хронических проблем, таких как депрессия, тревожные расстройства и низкая самооценка, поэтому важно оценить своё психологическое состояние и при необходимости обратиться к специалистам, при долгосрочных негативных эффектах оказывающие влияние на психическое здоровье жертвы.

Важно помнить, что психологическое насилие в социальных сетях — это временное явление. Опыт преодоления интернет-травли, каким бы болезненным он ни был, может стать источником личностного роста.

Профилактика:

- Смена внутреннего диалога: замените негативные мысли о себе на позитивные утверждения. Напоминайте себе, что вы не виноваты в действиях других людей.
- Проблема — не вы: помните, что травля — это проблема агрессоров, а не ваша.

Групповая игра-практикум: «Цифровой суверенитет»

Цель: осознать механизмы, мотивы и последствия травли, выработать стратегии противостояния и поддержки.

Целевая аудитория: Подростки 12-17 лет.

Количество участников: 12-25 человек (делятся на малые группы по 3-5 человек).

Время: 45 минут.

Необходимые материалы:

- Ситуация
- Карточки с ролями, с формулировками ответов и видами агрессивного поведения в социальных сетях (распечатать)
- Листы бумаги (А4)
- Маркеры, фломастеры, стикеры.
- Смартфоны для доступа к соцсетям (условно, по сценарию).
- Картонные домики
- Основная игра «Ситуация: История Алины» (35-40 минут)

Цель: прожить ситуацию интернет травли с разных сторон.

Сценарий: *Алина, ученица 9 класса, выложила в свой закрытый аккаунт личное стихотворение о первой влюбленности. Кто-то из "друзей" сделал скриншот и выложил его в общий школьный чат, начав травлю.*

Роли (распределяются между малыми группами):

1. Группа "Агрессоры": Вы — популярные ребята в школе. Вам стало скучно, а стихи Алины показались "дурацкими и наивными". Ваша задача: придумать и записать на листе 3-4 агрессивных комментария агрессивного поведения в социальных сетях, (карточки с видами агрессий в социальных сетях расположены на столе (Приложение №2)).

2. Группа "Наблюдатели": Вы — одноклассники, которые видят травлю в чате. Вы не пишете ничего плохого, но и не вступаетесь. Ваша задача: записать свои мысли и чувства ("Мне неприятно", "Я боюсь, что следующий буду я", "Это не мое дело", "Но стихи и правда странные").

3. Группа "Жертва" (Алина): Вы — Алина. Вы увидели, что ваше самое сокровенное стало посмешищем для всей школы. Ваша задача: описать свои чувства и мысли, описать свои мысли и действия, при отстаивание своего цифрового суверенитета и личных границ в момент обнаружения травли с использованием готовых формулировок ответов на комментарии.

Что вы чувствуете? Что хотите сделать? Кому можете рассказать?

4. Группа "Поддержка": Вы — 2-3 человека, которым не все равно. Вы дружите с Алиной или просто считаете, что это несправедливо. Ваша задача: разработать план действий из 3-4 шагов, как можно поддержать Алину и противостоять травле (написать ей в личку, выступить в чате, обратиться к взрослым).

Процесс:

1. Раздайте роли группам. Дайте 10-15 минут на обсуждение и заполнение своих листов.
2. Презентация позиций. Каждая группа по очереди зачитывает, что у них получилось. Порядок: Агрессоры -> Наблюдатели -> Жертва -> Поддержка.
3. После презентации "Жертвы" спросите у всех: «Что из услышанного вас больше всего задело/удивило?»

Этап 3: Рефлексия и выработка стратегий «Стоп-сигнал» (15-20 минут)

Цель: проанализировать пережитый опыт и перевести его в практические советы.

- Модерация: Ведущий фиксирует на большом листе или доске ключевые моменты, прозвучавшие от групп.

- Вопросы для общего обсуждения:

1. Агрессорам:

Как вы думаете, что на самом деле вами двигало? (скука, желание быть в центре, стадное чувство). Вы ожидали таких сильных последствий для Алины?

2. Наблюдателям:

Что мешало вам вмешаться? Как молчание большинства влияет на ситуацию?

3. Поддержке:

Что было самым сложным в вашем решении помочь? К кому из взрослых вы бы обратились в реальной жизни и почему?

4. Жертве:

Как вы считаете, вы смогли отстоять свои личные границы? Какие установки и действия вам больше всего помогли.

- Практическое задание "Апгрейд":

1. «Давайте проведем "апгрейд" нашего цифрового пространства. Напишите на стикере одно обязательство, которое вы лично готовы взять на себя, чтобы сделать интернет-общение в вашем классе/компании добрее и безопаснее».

2. Участники по желанию зачитывают свои обязательства и клеят стикеры на общий плакат с названием «Наш апгрейд».

Примеры обязательств: «Я буду думать, прежде чем сделать репост», «Я напишу поддержку тому, кого обижают», «Я не буду участвовать в обсуждениях "за глаза"».

3. Каждый участник класса берёт свой картонный свой домик. Дом — это их «Цифровой суверенитет» в сети. Стены и дверь дома — личные границы.

Участники берут свои картонные домики, и пишут на домиках слоганы или слова,

которыми они будут защищать их от агрессоров в цифровом пространстве.

2. Обсуждение основных правил от агрессии в цифровом пространстве:

Не отвечайте агрессией на агрессию, соберите доказательства (скриншоты), расскажите доверенному взрослому, используйте инструменты жалоб и блокировки, поддержите жертву личным сообщением.

Советы ведущему (педагогу/психологу):

- Безопасность прежде всего: подчеркните в начале, что это учебная ситуация, все мнения важны, но мы уважаем чувства друг друга. Не допускайте оскорблений в реальности.
- Нейтралитет: не осуждайте группу "агрессоров". Ваша задача — помочь им проанализировать мотивы, а не заклеить.
- Акцент на наблюдателях: Ключевая цель — мобилизовать "молчаливое большинство". Помогите им увидеть их силу.
- Ресурсы: В конце раздайте памятки с номерами телефонов доверия, контактами школьного психолога и ссылками на проверенные антибуллинговые проекты.

Эта игра позволит подросткам не просто услышать лекцию, а стать активными участниками процесса осмысления и выработать собственный иммунитет к психологическому насилию от агрессоров в цифровом пространстве.

Формулировка ответа, если вы решили вступить в диалог.

Конкретные примеры и фразы для различных ситуаций:

- *Ответ на непрошенные советы или оценку внешности:*

Часто под постами появляются комментарии: «Тебе бы больше подошел другой цвет» или «Зачем ты это выложил?».

Пример ответа: *«Я ценю ваше желание помочь, но сейчас я не готов(а) обсуждать свои решения или внешность. Спасибо за понимание».*

Действие: если человек продолжает, вы имеете право скрыть комментарий или ограничить доступ, так как ваш профиль — это ваше личное пространство, а не площадка для нежелательной критики.

- *Защита времени (право на «офлайн»)*

Когда друзья пишут в личные сообщения и обижаются, если вы не отвечаете мгновенно.

Пример фразы, ответ: *«Я ограничиваю время в соцсетях, чтобы уделять больше внимания делам вне интернета. Пожалуйста, не обижайся, если я не отвечаю сразу — я обязательно прочту сообщение, когда буду на связи».*

Действие:

Настройка статуса «Не беспокоить» или автоответчик, сообщающего о ваших часах доступности.

- *Реакция на эмоциональное давление и токсичность*

Если дискуссия в комментариях переходит в агрессию или манипуляции, например: *«Если ты не ответишь, значит тебе наплевать».*

Пример фразы, ответ: *«Я вижу, что разговор становится слишком эмоциональным. Мне нужно пространство, и я вернусь к общению, когда буду готов(а)».*

Пример фразы, ответ: *«Я дорожу нашим общением, но мне неприятен такой тон. Давай обсудим это позже в более спокойном ключе».*

Если вы чувствуете, что игнорирование не подходит, и хотите четко обозначить черту, ответ должен быть вежливым, но непоколебимым. Эффективная формула выглядит так: Факт + Ваше чувство/позиция + Требование.

Пример текста, ответ:

«Благодарю за проявленный интерес к моей публикации, однако я не запрашивал(а) советы по этому поводу и не готов(а) обсуждать свои приоритеты в таком ключе. Для меня важно, чтобы это пространство оставалось поддерживающим, поэтому я прошу впредь воздержаться от критических оценок моего образа жизни. В противном случае я буду вынужден(а) ограничить нам возможность взаимодействия».

Карточки по видам агрессии

<p>Прямые оскорбления — грубые высказывания, обидные комментарии, насмешки. Жертву могут травить в комментариях под постом в социальной сети, потом перейти в личные сообщения или «достать» её на других платформах.</p>	<p>Газлайтинг— это манипулятивная форма общения, которая направлена на подрыв самосознания жертвы и заставляет её сомневаться в собственных ощущениях, воспоминаниях и восприятии реальности. Обычно газлайтер использует искаженные факты и эмоциональные манипуляции, чтобы контролировать или воздействовать на другого человека.</p>
<p>Троллинг — это форма поведения в интернете, когда человек намеренно провоцирует, раздражает или вводит в заблуждение других пользователей для развлечения или получения эмоциональной реакции.</p>	<p>Флейминг — это форма агрессивной критики и негативных высказываний, направленных на оскорбление или унижение другого человека.</p>
<p>Диссинг (от англ. "diss") — это форма оскорбительного или насмешливого комментария, распространение лживой информации, которая порочит репутацию человека в интернете, часто используемая в рэп-культуре и интернет-пространстве для высмеивания или критики. Очерняющие комментарии — это выражения, направленные на создание негативного имиджа.</p>	<p>Киберсталкинг — навязчивое наблюдение за жертвой, включая преследование и вмешательство в личную жизнь путём получения доступа к личным данным. Некоторые проявления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отправка сообщений с угрозами; - публикация частной информации без согласия её владельца; - создание ложных профилей в социальных сетях и на сайтах знакомств; - слежка и постоянное комментирование действий жертвы в интернете.
<p>Виктимблейминг — это явление, при котором жертва какого-либо негативного события (например, травли или насмешек) обвиняется в произошедшем</p>	<p>Аутингом-публикация личной информации человека без его согласия. Причем к травле относится именно целенаправленная публикация такой информации с целью его унижить или шантажировать. Сюда же относятся и угрозы распространить личную информацию,</p>
<p>Фрейпинг – кража аккаунта один из самых болезненных приемов травли, он наносит ребенку огромное унижение. Учителю следует привлечь родителей к обучению ребенка навыкам цифровой безопасности (создание надежного пароля, использование двухфакторной идентификации, осторожность при посещении сайтов, которые требуют коды и пароли). Объясните классу, что резкое, необычное изменение данных аккаунта одноклассника может говорить о перехвате аккаунта</p>	<p>Кетфишинг- этот способ похож на фрейпинг и тоже связан с манипуляциями с аккаунтом. Только на этот раз агрессор не угоняет его, а создает новый, полностью идентичный оригинальному профилю жертвы. Там могут быть все доступные фотографии, тот же текст – или слегка измененный. С помощью «фейка» агрессор может троллить других, устраивать провокации или пытаться выставить владельца оригинального профиля на посмешище.</p>
<p>Хеппислеппинг (HappySlapping) — «радостное избиение») — разновидность травли, при которой снимают на видео реальные сцены насилия или используют имеющиеся видео, а затем размещают эти ролики в интернете без согласия жертвы.</p>	<p>Сообщества ненависти в социальных сетях — это специальные сайты или группы, посвящённые травле, насмешкам или нападкам на конкретного человека.</p>
<p>Бойкот- эта форма травли проявляется в том, что жертву исключают из всех кругов общения в интернете. Группы, чаты, паблики – любая площадка, где происходит общение класса. При этом изгнание может быть (и часто бывает) молчаливым: человеку об этом даже не сообщают.</p>	<p>Ситуация:</p>