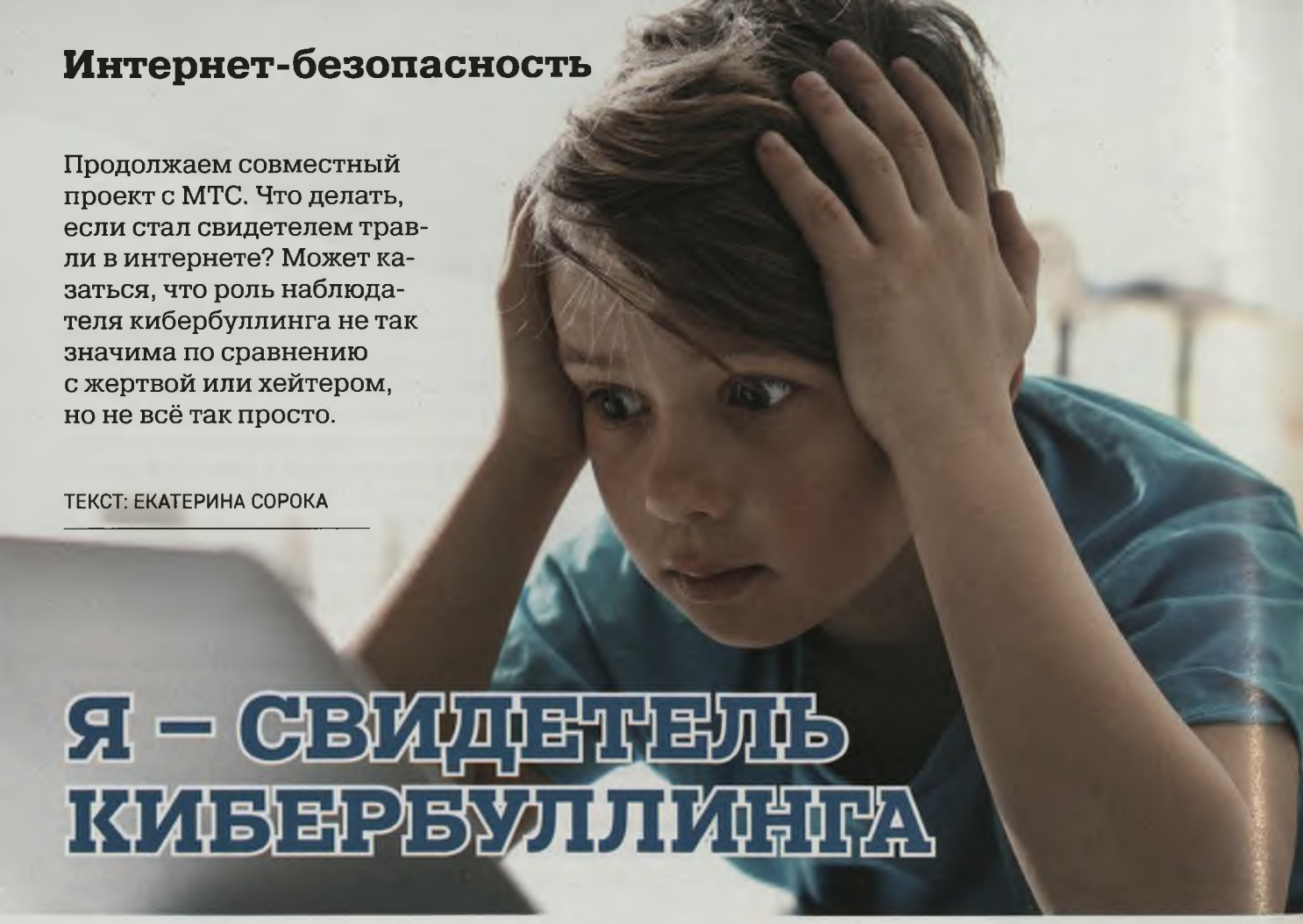


Продолжаем совместный проект с МТС. Что делать, если стал свидетелем травли в интернете? Может казаться, что роль наблюдателя кибербуллинга не так значима по сравнению с жертвой или хейтером, но не всё так просто.

ТЕКСТ: ЕКАТЕРИНА СОРОКА

Я – СВИДЕТЕЛЬ КИБЕРБУЛЛИНГА

История Алисы:

«Мой одноклассник Паша подвергался кибербуллингу. Как-то он поссорился с Жорой, мальчиком из параллельного класса, и тот решил отомстить. Поскольку Паша – крепкий парень и может дать сдачи, то Жора побоялся подкараулить его после школы. Поэтому он подговорил друзей действовать через интернет. Ребята монтировали обидные видеоролики и оскорбляли в комментариях под фотографиями.

Самое ужасное, что к ним присоединялись и другие дети. Почему они так поступили, я не знаю. Однажды они взломали Пашину страницу и от его имени публиковали разные гадости. Их увидела наша классная руководительница. Она была очень удивлена, так как Паша никогда не позволял себе таких отвратительных высказываний. Она долго разговаривала с ним и даже приглашала побеседовать родителей, пока он не признался, что его буллят. Жору с друзьями отчислили, а я наконец вздохнула с облегчением, потому что боялась, вдруг они и меня начнут травить».

ПОЧЕМУ, СТАВ СВИДЕТЕЛЕМ ТРАВЛИ, РЕБЁНОК МОЛЧИТ?

Из-за страха стать следующей жертвой и непонимания того, как помочь и кому сообщить о кибербуллинге, ребёнок думает: «Я не могу вмешиваться, потому что это не моё дело» или «Если я буду с ним общаться, они подумают, что я такой же».

Если ты стал свидетелем кибербуллинга, не стоит игнорировать травлю и тем более присоединяться к агрессорам, даже если кажется, что жертву травят за дело. Лайк под грубым комментарием или постом выглядит как молчаливое согласие с хейтером.

ЧЕМ ЭТО ОПАСНО?

Дети, ставшие свидетелями кибербуллинга, переживают целую гамму эмоций. Им страшно, что они столкнутся с травлей, они чувствуют свою беспомощность и стыд за бездействие, теряют уверенность в себе. Такое сочетание может даже привести к появлению злости, но не на хейтера, а на пострадавшего: «Это из-за него я так сильно переживаю! Если бы он вёл себя иначе, ничего бы не случилось!» В таком случае ребёнок может присоединиться к обидчикам: например, писать или лайкать гневные комментарии.

КАК ПОСТУПИТЬ СВИДЕТЕЛЮ ТРАВЛИ?

- **Осознать, что он является молчаливым наблюдателем.** Постараться увидеть и оценить происходящее. Иногда мы предпочитаем не замечать неприятные моменты. Важно быть честным с собой.
- **Отличить конфликт от кибербуллинга.** Травля в интернете – это целенаправленное и систематическое агрессивное поведение по отношению к жертве. В этом случае пострадавший находится в слабой позиции, а в конфликте стороны равны. Если разногласия можно решить самостоятельно, то прекратить кибербуллинг удастся только с помощью взрослых.
- **Принять решение.** Вы можете игнорировать ситуацию или попытаться помочь пострадавшему. Если выбрали действовать, необходимо подготовиться.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ?

- **Поддержать жертву.** Дать ей понять, что не нужно бороться со всеми



в одиночку и можно рассчитывать на твою помощь. Но не стоит писать ей в личные сообщения: «Не обращай на них внимания!», «Всё как-нибудь само наладится!», «Ты сам неправильно поступил в этой ситуации!». Эти слова обесценивают чувства человека, столкнувшегося с буллингом.

• **Собирать доказательства, которые позже помогут взрослым разобраться в ситуации.** Можно сделать скриншоты постов, обидных комментариев и сообщений, а ещё сохранить ссылки на аккаунты самых активных хейтеров. Но ни в коем случае не оскорблять агрессоров в комментариях или беседе группы, чтобы показать, что чувствует жертва. Это ещё больше разозлит или раззадорит их.

• **Рассказать обо всё взрослым.** Например, классному руководителю или родителям. При необходимости дать посмотреть скриншоты. Молчание лишь усугубит ситуацию.

• **Обратиться к администратору социальной сети, чата или онлайн-игры.** Рассказать о травле, предоставить скриншоты в качестве доказательств и попросить заблокировать обидчиков.

КАК РОДИТЕЛЯМ ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ-СВИДЕТЕЛЮ?

• **Поговорить с тинейджером.** Подробно расспросить о происходящем: узнать, как он относится к действиям хейтера и поведению пострадавшего; что он считает правильным в этой ситуации, а с чем абсолютно не согласен. Также следовало бы узнать, что он чувствует: страх, обиду, злость и т. д.

• **Поддержать его стремление быть защитником,** если ребёнок открыто демонстрирует, что находится на стороне жертвы, пытается её утешить либо обращается за помощью к взрослым. Скажите, что гордитесь им, и объясните, что такое поведение помогает справиться с буллингом.

• **Не искать виноватых, а разрабатывать план действий.** Если ребёнок боится вмешиваться, не нужно его обвинять или принуждать сделать это. Лучше вместе разобрать ситуацию и подумать, как поступить, чтобы прекратить травлю безопасно для всех сторон.

• **Дать знать о своих намерениях.** Рассказать, как планируете поступить. Например, почему важно поговорить с классным руководителем или администрацией школы.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА



Ирина Барановская, заведующая психологическим отделением Могилёвской областной психиатрической больницы:

– В травлю вовлечён весь детский коллектив, только роли обычно распределены по-разному. Всего их восемь: жертва, буллер, последователи, одобряющие, пассивно одобряющие, защитники, потенциальные защитники и равнодушные. Какая бы роль ни была выбрана ребёнком, а это зависит от его психологического состояния, особенностей характера и воспитания, он так или иначе будет являться участником травли.

При этом каждый ребёнок испытывает сильное психоэмоциональное напряжение, которое выливается в «травму наблюдателя». Это мучительное чувство вины и стойкое ощущение беспомощности перед лицом насилия. У детей разрушается зона безопасности, что влечёт за собой появление чувства тревоги и страха. В дальнейшем могут развиться депрессивное, тревожное и посттравматическое стрессовое расстройства, снижается самооценка, возникают бессонница и ночные кошмары, отклонения в поведении, включая нарушение пищевого поведения. Ребёнок может начать употреблять алкоголь, табак, наркотики и др.

Поэтому для всех участников конфликта чрезвычайно важно, как разрешится ситуация травли. Если жертва не получает помощи и поддержки со стороны учителей и руководства школы – социальная справедливость не восстанавливается – дети приобретают крайне негативный жизненный опыт, который может пошатнуть здоровые ценности и жизненные ориентиры, а также негативно повлиять на их физическое и психическое здоровье.

Если ребёнок хочет помочь жертве травли, то лучшим решением будет обратиться за помощью ко взрослым, которым он доверяет, – родителям, педагогам, родным.

Если вы столкнулись с травлей в интернете, за помощью можно обратиться на круглосуточную бесплатную телефонную линию для детей и подростков, попавших в кризисную ситуацию, – 8-801-100-16-11 или написав в онлайн-чат психологу на kids.pomogut.by. Больше информации о кибербуллинге можно найти в обучающих видеороликах и тестах-тренажёрах на сайте проекта #ИнтернетБезБуллинга.