Кибербуллинг – это новое явление, которое захватило Интернет-пространство. Проблемы, которые ранее были характерны для социальной среды перешли в виртуальную. Агрессия и хулиганство стало частью виртуального мира. Многие подростки и молодежь ежедневно проводят большое количество времени в социальных сетях тем самым подвергая себя опасности кибербуллинга.

Кибербуллинг - это преследование сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание; хулиганство; социальное бойкотирование с помощью различных интернет-сервисов, т.е. использование технологий с намерением ранить, расстроить или унизить кого-либо.

Кибербуллинг может принять любую форму от неприятных текстовых и MMS сообщений до грубых записей в блоге или социальных сетях, а также электронных сообщений и злобных сайтов, созданных с целью унижения человека. Скорость распространения неприятных сообщений или изображения на порядок выше.

Анонимность кибербуллинга и безликая природа Интернета может вовлечь молодого человека в деятельность, о которой он не может подумать в реальной жизни, то есть стать нарушителем или наблюдателем.

Разновидностью кибербуллинга является флейминг, т.е. перепалки в виде обмена злыми, жестокими и грубыми сообщениями между двумя и более пользователями в публичных и приватных местах общения в сети Интернет.

***Как происходит травля в интернете?***

По-разному. Иногда создают специальные страницы, посвященные издевательствам над каким-то конкретным человеком. Там размещают издевательские карикатуры, публикуют унизительные фотографии или видео, придумывают обидные прозвища, распространяют о жертвах унизительные слухи.

Среди подростков довольно популярен такой вид буллинга: они размещают фотографию и телефон жертвы, объявляя от его или ее лица, что владелец номера оказывает сексуальные услуги.

Иногда людей заваливают комментариями или личными сообщениями с оскорблениями и угрозами. Еще один популярный способ травли — публикация сведений о жертве вопреки ее воле (иногда при этом человека шантажируют). Бывает, что люди пишут от лица жертвы сообщения ее близким, коллегам или преподавателям — это тоже распространенный способ издевательства.

***Чем это опасно?***

Любая травля — в том числе и кибербуллинг — опасна для психологического здоровья жертв. Исследования показывают, что травля часто приводит детей и подростков к депрессии и другим расстройствам, у них снижается самооценка, они оказываются в изоляции.

***Как избежать кибербуллинга?***

Пока вопросы введения наказания за интернет-травлю только прорабатываются, очень важно знать некоторые правила для тех, кто сам стал жертвой травли:

— Жертвой травли может стать абсолютно любой человек независимо от его личных качеств, внешности, пола, возраста, национальности и любых других факторов. Травля говорит не о том, что человек, подвергающийся ей, плохой, а лишь о недостаточном воспитании обидчиков.

— Никогда нельзя отвечать обидчикам. Это ключевое правило. Ответы на выпады только раззадоривают троллей, при этом не важно, отвечает сама жертва, ее друзья или родители.

— По возможности обидчиков нужно заблокировать в тех каналах связи, по которым ведется травля. Кроме того, на него можно пожаловаться администрации ресурса с помощью кнопки «Report» («Пожаловаться»).

— В случае травли жертве необходима поддержка родителей и близких друзей. Но важно помнить о том, что троллям отвечать нельзя.

— В сложных случаях нужно делать скриншоты переписки с оскорблениями и угрозами и обращаться в полицию.

— Отвлечься от нападок в сети помогут офлайн-активности: встреча с друзьями и совместное времяпровождение с родителями, настольные игры, книги, сериалы.

Нужно перестать быть жертвой. Травят всегда самых уязвимых: тех, кто ведет себя неуверенно и чего-то боится. Осознание и демонстрация своих сильных сторон позволит прекратить буллинг. Тот, кто уважает себя, сам заслуживает уважения.

В России есть [горячая линия для подростков](http://detionline.com/helpline/about/%22%20%5Ct%20%22_blank) и их родителей, столкнувшихся с преследованиями в интернете.