



ИНТЕРНЕТ-ТРАВЛЯ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ИЛИ ПОДРОСТКА

Травля в Интернете в последнее время стала распространенным явлением. Исследования показывают, что масштабы интернет-травли только растут, поскольку большинство подростков сегодня имеют доступ к планшетами, компьютерам и смартфонам. Одно исследование, проведенное исследовательским центром Pew Research Center, показало, что примерно шесть из 10 подростков подвергались издевательствам или травле в Интернете.

КРАТКО ОБ ИНТЕРНЕТ-ТРАВЛЕ

Больше информации вы найдете по ссылке stopbullying.gov

Интернет-травля может принимать следующие формы:

- оскорбления и обзывательства;
- распространение ложных слухов;
- получение непрошенных изображений откровенного характера;
- постоянные расспросы о том, где и с кем находится ребенок и чем он занимается, со стороны лица, не являющегося одним из его родителей;
- угрозы физического насилия;
- публикация изображений откровенного характера без согласия ребенка;
- кэтфишинг (создание фальшивой учетной записи в социальной сети, чтобы обмануть кого-то или навредить ему).

Посредством чего осуществляется интернет-травля:

- текстовые/SMS-сообщения;
- мессенджеры (например, WhatsApp, Kik);
- социальные сети (например, Snapchat, TikTok, Instagram);
- интернет-форумы / доски объявлений (например, Reddit, Discord);
- онлайн-видеоигры / игровые сообщества;
- электронная почта;
- приложения для видеотрансляций (например, Periscope, YouNow).

Высказываются опасения, что за время пандемии масштабы интернет-травли существенно возросли. Все больше детей пользуются электронными устройствами, а среди подростков наблюдается также значительное учащение приступов гнева, тревоги, случаев депрессии, подавленности из-за стресса и одиночества. Тем не менее на данный момент не представлено никаких результатов исследований, которые подтвердили бы увеличение или уменьшение масштабов интернет-травли за этот период.

Несмотря на это, самым эффективным способом узнать, не стал ли ваш ребенок жертвой интернет-травли, по-прежнему остается откровенный разговор. Спросите его, не заметил ли он сам или его друзья рост интернет-травли в период пандемии. Искренне поинтересуйтесь, какими приложениями или социальными сетями он пользуется. Такой разговор поможет установить контакт и наладить взаимопонимание. Имеются свидетельства того, что подростки стали чаще рассказывать сверстникам и родителям о случаях травли.

ЧЕМ ИНТЕРНЕТ-ТРАВЛЯ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ТРАВЛИ «В ЛИЦО»?

- **Ее свидетелями может стать большое количество человек.** В зависимости от платформы и ее настроек конфиденциальности, многое из того, что размещается в Интернете, могут увидеть сверстники, друзья друзей, взрослые и даже незнакомцы.
- **Она может иметь постоянный характер.** Как только что-либо публикуется в сети, удалить это полностью уже невозможно. Даже временные публикации можно сохранять или пересылать, и тогда они могут быть доступны 24 часа в сутки. Именно поэтому жертве интернет-травли гораздо сложнее ее избежать.
- **Она может приводить к дальнейшему обострению травли.** Опубликованная в Интернете информация может привлечь внимание других групп, которые могут еще больше усугубить ситуацию, пересылая публикации или усиливая травлю другими методами.

КТО ПОДВЕРЖЕН РИСКУ СТОЛКНУТЬСЯ С ИНТЕРНЕТ-ТРАВЛЕЙ?

Все дети и подростки подвержены риску стать жертвой интернет-травли.

Однако некоторые дети входят в особую группу риска. Среди них те, кто:

- испытывает психические и эмоциональные проблемы;
- страдает расстройствами аутистического спектра;
- имеет проблемы с обучением;
- имеет задержку интеллектуального развития или другие расстройства развития;
- страдает расстройствами устной и письменной речи;
- идентифицирует себя как ЛГБТИ;
- недавно прибыл в страну или чей родной язык не английский;
- не умеет пользоваться социальными сетями.

КАКОВЫ КРАТКОСРОЧНЫЕ И ДОЛГОСРОЧНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ИНТЕРНЕТ-ТРАВЛИ?

Дети и подростки, которые стали жертвой травли, могут столкнуться со следующим:

- шок;
- тревога;
- депрессия;
- суицидальные мысли*;
- стыд;
- страх;
- низкая самооценка;
- чувство беспомощности;
- разочарование и злость;
- физические симптомы, например боли в животе, головные боли и даже панические атаки;
- неспособность сконцентрироваться (которая может повлиять на академическую успеваемость и спортивные результаты).

Любые формы травли могут иметь долгосрочные последствия, хотя точно неизвестно, как долго эти последствия сохраняются. Дети, ставшие жертвой интернет-травли, подвержены риску:

- [развития депрессии](#);
- [тревоги](#);
- чувства одиночества;
- возникновения суицидальных мыслей*;
- [развития посттравматического стресса](#).

* [Центр по контролю и профилактике заболеваний США \(Center for Disease Control, CDC\)](#) отмечает, что подавляющее большинство молодых людей не предпринимают попыток самоубийства. Однако дети, страдающие депрессией, расстройствами, вызванными употреблением психоактивных веществ, отличающиеся агрессивным поведением, совершавшие попытки самоубийства ранее, а также имеющие доступ к огнестрельному оружию, подвергаются более высокому риску совершения самоубийства.

Национальная горячая линия по предотвращению самоубийств ([National Suicide Prevention Lifeline](#)): 1-800-273-8255

Горячая линия для обмена текстовыми сообщениями в кризисных ситуациях ([Crisis Text Line](#)): отправьте сообщение с текстом «Got5» на номер 741741

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНТЕРНЕТ-ТРАВЛЮ И ПОМОЧЬ ДЕТЯМ?

Предоставляйте эмоциональную поддержку. Это, пожалуй, самое главное. Во-первых, как можно подробнее выясните, что именно произошло. Заверьте ребенка, что вы и другие люди позаботитесь о его безопасности. Поддержка со стороны сверстников, родителей, воспитателей, учителей и других взрослых может оказать детям колоссальную помощь.

Поговорите с другими людьми. Обсудите произошедшее с учителями, воспитателями, тренерами и другими взрослыми, которые контактируют с вашим ребенком, и выясните, что они делают, чтобы справиться с интернет-травлей.

Совет для взрослых. Травлю можно остановить только коллективными усилиями по созданию правил для предотвращения травли и руководящих принципов по надлежащему использованию интернет-ресурсов. Для этого потребуются усилия многих людей. При этом работу по борьбе с травлей необходимо вести повсюду, где ребенок проводит время: дома, в школе, на спортивной площадке, в местных организациях и религиозных общинах.

Сформируйте группу поддержки и действуйте. Помогите своему ребенку или подростку найти друзей, которые помогут ему правильным образом защищаться от детей, прибегающих к травле, и ясно продемонстрировать, что такое поведение неприемлемо. Старайтесь не позволять детям быть просто пассивными наблюдателями.

Будьте осторожны с интернет-ресурсами. Дети (да и взрослые тоже) привязаны к интернет-ресурсам из-за навязчивого страха пропустить что-то интересное (Fear of Missing out, FOMO). Однако родители, учителя и другие воспитатели могут устанавливать ограничения в отношении использования телефонов или поощрять детей делать перерывы на другую деятельность, учить подростков использовать функции управления конфиденциальностью и по возможности помогать избегать конфликтов в социальных сетях.

При необходимости обратитесь за профессиональной помощью. Если ваш ребенок так сильно переживает, что это оказывает значительное негативное влияние на его академическую успеваемость, взаимодействие с людьми, отношение к отдыху или жизнь в семье, [поговорите со своим педиатром](#). Это первый специалист, к которому следует обратиться при возникновении каких-либо проблем с психическим здоровьем.

Мы живем в эру цифровых технологий, и избежать их использования нам никак не удастся. Но мы можем научиться использовать социальные сети и цифровые носители информации для пропаганды здорового образа жизни, социального благополучия, эмоционального равновесия и адекватного общения. Это потребует времени, но все мы можем внести в это дело свой вклад.

Чтобы узнать больше о проблемах с психическим здоровьем у детей в зависимости от их возраста, посетите страницу Project TEACH для родителей и членов семьи: <http://bitly.com/PTEACH-Family>

Выражаем особую благодарность группе родителей-консультантов в рамках проекта Project TEACH за помощь в составлении этой брошюры.