



ДЖАСТИН ПЭТЧИН
САМИР ХИНДУЯ

НАПИСАННОЕ ОСТАЕТСЯ

КАК СДЕЛАТЬ ИНТЕРНЕТ-ОБЩЕНИЕ
БЕЗОПАСНЫМ И КОМФОРТНЫМ

МИФ Подростки

Джастин Пэтчин

**Написанное остается. Как
сделать интернет-общение
безопасным и комфортным**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2014

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Пэтчин Д.

Написанное остается. Как сделать интернет-общение безопасным и комфортным / Д. Пэтчин — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2014 — (МИФ Подростки)

ISBN 978-5-00169-172-3

Кибербуллинг – одна из главных угроз, с которой могут столкнуться в интернете школьники. Эта книга научит, как вести себя, чтобы не стать жертвой травли, и как строить виртуальное общение с другими людьми. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-00169-172-3

© Пэтчин Д., 2014
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2014

Содержание

Введение	6
Для чего мы написали эту книгу?	8
Почему именно мы?	10
Как читать книгу?	11
Хотим услышать тебя	13
Часть первая. Что надо знать о кибербуллинге?	14
Глава 1. Главное о кибербуллинге	14
Что такое кибербуллинг?	14
Насколько распространен кибербуллинг?	16
Травля офлайн и кибербуллинг	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Джастин Пэтчин, Самир Хиндуя

Написанное остается. Как сделать интернет-общение безопасным и комфортным

Перевод выполнен с оригинального издания *Words Wound. Delete Cyberbullying and Make Kindness Go Viral*

Издано с разрешения Free Spirit Publishing Inc.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Copyright © 2014 by Justin W. Patchin and Sameer Hinduja

Copyright © 2014 by Free Spirit Publishing

Original edition published in 2014 by Free Spirit Publishing Inc., Minneapolis, Minnesota, U.S.A., <http://www.freespirit.com> under the title: Words Wound: Delete Cyberbullying and Make Kindness Go Viral

All rights reserved under International and Pan-American Copyright Conventions.

Перевод на русский язык, издание на русском языке © ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2020



Эту книгу мы посвятили подросткам. Тем, кто поделился с нами своими историями, которые мы приводим здесь. И тем, чьи истории нам еще предстоит выслушать. Мы верим, что вам под силу сделать мир лучше и добрее, и надеемся, что наша книга поможет на этом пути.
Джастин и Самир

Введение

В десятом классе я стала жертвой кибербуллинга. Девчонки посылали мне СМС с угрозами и оставляли голосовые сообщения типа «Я перееду тебя на своем грузовике» и «Никто не пожалеет, если ты сдохнешь, потому что тебя никто не любит». Еще они выкладывали на моей странице в «Фейсбуке» такие послания, как «Ты уродина!» и «Ты никому не нравишься, убирайся вон, сумасшедшая анорексичка!». Я не знала, как быть с этими постами, СМС и голосовыми. Каждый день, оправляясь в школу, я боялась, что девчонки что-нибудь со мной сделают. Меня травил не какая-нибудь одна девочка, а целая компания. Они преследовали меня в школе и говорили разные гадости. Я изо всех сил старалась не обращать на них внимания, но порой это бывало нелегко. Я даже не ходила на обед, потому что считала, что у меня нет друзей. Я шла домой и ревела на плече у мамы. Она не понимала, что со мной происходит, пока я наконец не решилась обо всем ей рассказать. Мама пошла к директору и сказала: «Моя дочь больше не будет ходить в школу, потому что над ней издеваются». Но он ответил, что я обязана посещать учебное заведение. Тогда мама отвела меня к врачу, и мне выдали справку, в которой было написано, что «Мария не может посещать школу из-за неустойчивого психоэмоционального состояния». Мама уговорила директора, и он разрешил мне ненадолго приходить в школу после занятий, чтобы я могла сделать домашние задания, не подвергаясь ежедневным издевательствам. Буллинг – это ужасно. Увы, никто не понимает, что это такое, пока не столкнется с ним сам. Пожалуйста, никогда не издевайтесь над людьми.

Мария, 17 лет

Мы постоянно слышим такие истории, как история Марии. Постоянно! Их рассказывают подростки, которые хотят, чтобы их просто оставили в покое. Чтобы дали возможность спокойно учиться и заниматься любимым делом. Чтобы кто-нибудь проявлял участие. Только это и нужно для счастья большинству из нас. Нам нужно, чтобы рядом всегда были родные и друзья, которые нас любят и поддерживают. И чтобы все остальные относились к нам хотя бы с уважением. Ведь даже если у тебя всё это есть, жизнь всё равно полна трудностей. Не всё получается так, как хочешь, не все мечты сбываются. Иногда непросто бывает справляться со стрессом и выполнять повседневные обязанности: делать уроки, сдавать экзамены, ходить на дополнительные занятия, выяснять отношения, ссориться с домашними, спорить с друзьями... И вдобавок к этому пытаться понять, кто ты и каким человеком хочешь быть.

Этих трудностей не избежать. Не обращать на них внимание тоже невозможно. Но среди подростковых проблем есть и такие, от которых *можно* избавиться, и буллинг (травля) – одна из них. Некоторые считают, что через травлю должны пройти все подростки, как через какой-то «обряд посвящения». Вовсе нет. Буллинг – это не то, через что «должен пройти каждый». Издеваться над людьми или самому страдать от издевательств *ни в коем случае* нельзя. Ни в коем случае! Боль причиняет не только физическое насилие. Разумеется, толкаться, пихаться, драться, валить человека на землю и как-либо иначе применять силу нельзя. Все это знают (хотя иногда хулиганят). Но не оставляющая на теле синяков и ссадин травля в Сети – кибербуллинг – тоже вещь недопустимая. Слова ранят. Порой даже больше, чем физическое насилие. Нахима, 14-летняя девочка из Нью-Йорка, говорит: «Считается, что палкой или камнем можно переломать кости, а обидное прозвище не причинит никакого вреда. Это ложь, я в

это не верю. Палкой и камнем можно больно ранить, но раны заживут. А раны, нанесенные обидными словами, иногда остаются на всю жизнь».

Что такое кибербуллинг?

Кибербуллинг – это травля. Такая, когда над человеком издеваются с помощью СМС, постов в социальных сетях, посланий по электронной почте и других форм общения в интернете. Возможно, ты не видишь большой разницы между жизнью онлайн и офлайн. Но кибербуллинг – это особая форма травли. Она отличается от обычной. И проблемы создает особые. Впрочем, где бы ни происходила травля – в школе или в Сети – и какие бы средства для нее ни использовались – гадкие надписи на стене в туалете или обидные посты в социальной сети, – ничего хорошего в ней нет.

Для чего мы написали эту книгу?

Подростки, ставшие жертвами кибербуллинга, рассказывают нам свои истории. Слушая их, мы не просто расстраиваемся – мы приходим в ярость. Нам жалко пострадавших от чьей-то бесцеремонности и жестокости. Нас возмущает, что буллинг в Сети *до сих пор* не редкость. Часто говорят, что травля всегда была и всегда будет. Но мы не согласны. Мы считаем, что такая позиция – оправдание бездействия. Травлю можно искоренить. И наша уверенность в этом основана вовсе не на несбыточных мечтах о том, как однажды все люди возьмутся за руки и начнут хором петь песни.

Напротив, мы считаем так потому, что своими глазами видели школы, где никто ни над кем не издевается. И это были вовсе не красивые сюжеты по телевизору. Нет. Мы лично знаем много школ, где травле нет места. Бродить по таким школам – сплошное наслаждение. Там царит атмосфера защищенности, доброты и радости. Там хорошо и учащимся, и учителям, ведь все относятся друг к другу доброжелательно и с уважением. Там редко звучит слово «я» – гораздо чаще можно услышать слово «мы».

Примером может служить Норт-Стаффордская средняя школа в Стаффорде. Здесь все относятся друг к другу доброжелательно и каждый всегда готов помочь другому. Это правильно, так и должно быть. «Относись к людям так, как хочешь, чтобы они относились к тебе» – вот принцип, которого придерживаются «норт-стаффордские росомахи». Еще одно место, где так же комфортно и безопасно, – средняя школа Лейк-Брэнтли в городе Альтамонте-Спрингс. Там придумали движение «Будьте добры» (To Be Kind). Оно помогает мыслить и действовать так, чтобы радовать окружающих, а не доводить их до слез. Движение быстро стало популярным, и его подхватили другие школы – как во Флориде, так и за ее пределами.

Эти примеры подтверждают, что мы правы. Люди, школы и местные сообщества могут бороться с травлей и побеждать. Могут не допускать любых издевательств и противостоять насилию. Мы много лет изучали буллинг в стенах школ и в интернете и теперь решили написать эту книгу *для тебя*. В конце концов, если кибербуллингом занимаются у тебя в школе или травят кого-то из твоих друзей, ты испытываешь стресс, гнев и обиду. Но тебе по силам остановить зло. Мы не говорим, что взрослые не должны вмешиваться. Но настоящие перемены начинаются с тебя.

Подумай о твоих сверстниках, которые делают удивительные вещи в своем районе, городе, регионе или даже стране. Ты слышишь о них в новостях. Ты видишь их ролики на «Ютубе». Возможно, такие люди есть и в твоём окружении. Успех каждого из них начался с одной простой мысли и одного небольшого шага. Если ты хочешь избавиться от кибербуллинга и наполнить пространство вокруг себя добротой, сделай первый шаг. Вот увидишь, куда это тебя приведет. И пускай наша книга поможет на этом пути.

Размышляя о подростках и технологиях, многие сразу же вспоминают о кибербуллинге и непристойных СМС. Чтобы покончить с этим в школе, где я учусь, и улучшить обстановку в ней, я создал аккаунт в «Твиттере». Вскоре я понял, что мои сверстники – подростки – с помощью технологий могут делать удивительные вещи. Мой аккаунт (как и страница в «Фейсбуке») придуман для публикации постов-комплиментов, или «компов», как мы их называем. Мы пишем «компы» главным образом своим одноклассникам, но не только: среди наших адресатов – и директор другой школы нашего города, и разные знаменитости, и даже президент Обама¹. Чаще всего они благодарят нас за добрые слова. Так мы боремся с травлей и негативом.

¹ Теперь уже экс-президент. Барак Обама был президентом США с 2009 по 2017 год. Прим. ред.

Буллинг остается очень серьезной проблемой. Вплоть до того, что он становится причиной подростковых самоубийств. Об этом мы регулярно слышим в новостях. Хотя полностью искоренить его, видимо, невозможно, моя цель – вовремя повлиять хотя бы на одного человека. Возможно, ты думаешь, что это глупо. Но с тех пор, как мы начали вести страницы в «Твиттере» и «Фейсбуке», случаев издевательств в нашей школе стало на 60 % меньше. Я призываю всех, кто читает эти строки, попробовать запустить свой собственный поток «компов». Это может полностью изменить ситуацию – так, как уже изменило ее у нас.

Иеремия Энтони, 17 лет

Почему именно мы?

Возможно, ты думаешь: «А что, собственно, эти умники знают о кибербуллинге?» Справедливый вопрос.

Прежде всего, мы знаем, что чувствует человек, которого травят. Мы оба прошли через буллинг, когда учились в школе. Это было ужасно. Мы хорошо помним, как нас травили, как издевательства портили нам жизнь. В наши подростковые годы кибербуллинг еще не был такой серьезной проблемой, как сейчас. Но мы на собственном опыте *узнали*, что такое травля, и поэтому стремимся покончить с проявлениями ненависти и издевательствами, которые мы видим и о которых слышим.

А еще мы беседовали с тысячами подростков (и взрослых) в школах, библиотеках и молодежных центрах в разных уголках США и в других странах. Они рассказывали нам, как становились жертвами издевательства, в том числе кибербуллинга. Мы работали и с большими группами учащихся, и с отдельными пострадавшими. Мы также общались с родителями подростков, включая тех, чьи дети покончили с собой, в том числе из-за кибербуллинга. Личные истории, которые мы слышали, – и внушающие надежду, и трагические – мотивируют и вдохновляют нас продолжать. Мы хотим изменить ситуацию.

Часть нашей работы – руководство Центром исследований кибербуллинга: cyberbullying.org². Он создан в том числе для обмена информацией о кибербуллинге. Ежедневно наш сайт посещает множество людей. Они рассказывают о своем опыте, а мы, в свою очередь, делаем все возможное, чтобы помочь им.

Благодаря всем этим усилиям мы узнали, какие методы борьбы с кибербуллингом эффективны, а какие нет. В этой книге мы делимся своим опытом и знаниями. Кроме того, специально для подростков мы создали сайт wordswound.org³. На нем можно продолжить разговор о том, что тебя волнует. Мы можем ответить на вопросы, а ты – поделиться с нами своими идеями, предложениями, стратегиями борьбы со злом и успехами на этом пути.

² На сайте можно найти исчерпывающую информацию о кибербуллинге, но, к сожалению, только на английском языке. Прим. ред.

³ Только на английском. Прим. ред.

Как читать книгу?

В этой книге ты найдешь кучу идей, которые помогут тебе предотвратить или остановить кибербуллинг и начать бороться с травлей и издевательствами. Одни идеи пригодятся тем, кто стал жертвой кибербуллинга. Другие – тем, кто, возможно, сам травит окружающих или видит издевательства и хочет что-то сделать, чтобы остановить зло и сделать атмосферу доброжелательнее. Конечно, у нас нет одного универсального решения, помогающего во всех случаях. Но ты можешь использовать наши советы как стартовую площадку и подправлять их в зависимости от ситуации.

Как читать эту книгу – твое дело. Можешь прочитать ее от начала до конца, а можешь выбрать ту главу, которая нужна тебе сейчас. Мы хотели бы, чтобы наша книга дала тебе инструменты для борьбы со злом. Мы надеемся, что ты будешь часто пользоваться ими, чтобы помочь себе и окружающим – тем, кто сталкивается с кибербуллингом, издевательствами и другими проблемами.

В книге три части. В **первой** мы рассказываем о кибербуллинге и советуем, что делать, если эта проблема коснулась тебя. **Вторая часть** посвящена тому, как создать атмосферу доброжелательности и взаимоуважения. Мы расскажем, как помочь другим справиться с издевательствами и обезопасить себя в Сети. В **третьей части** поговорим о том, что ты можешь сделать, чтобы твоя школа и интернет-пространство вокруг тебя стали комфортным местом, где царят мир и доброжелательность и куда издевательствам дороги нет.

А теперь расскажем о том, чему посвящены отдельные главы.

В **главе 1** говорится о том, что такое кибербуллинг, кто им занимается и на кого он влияет.

В **главе 2** мы рассказываем, что нужно знать, если ты жертва травли, и как правильно реагировать на кибербуллинг. Главное, что тебе важно помнить, – никто и никогда не заслуживает неуважительного отношения и издевательства.

В **главе 3** речь идет о самой травле. Вдруг ты обижаешь кого-то в Сети, даже не подозревая об этом? Мы поможем понять и разобраться. Мы также расскажем, к каким печальным последствиям может привести тебя кибербуллинг в местном сообществе, школе и ближайшем окружении – вплоть до вмешательства полиции.

Прочитав **главу 4**, ты узнаешь, что можно сделать, если кто-то занимается кибербуллингом. Как бороться со злом, не оставаясь безучастным?

В **главе 5** говорится о разумном поведении в интернете и способах защиты от кибербуллинга и других рисков. Есть много простых вещей, которые стоит сделать (и вещей, которые делать *нельзя*). Они нужны, чтобы обезопасить себя и защитить свои персональные данные. Это снизит шансы стать жертвой травли в Сети. Наши методы не гарантируют стопроцентной защиты (к сожалению, это невозможно), но они *обязательно* помогут.

В **главе 6 и главе 7** мы поговорим о том, что следует предпринять, чтобы в школе и в твоём окружении не было места кибербуллингу. И не только. Можно сделать гораздо больше, чем просто победить издевательства и травлю в Сети. Тебе под силу превратить свою школу в место, где на смену жестокости и унижению придут доброта и взаимоуважение. Представь себе школу, где учащимся ничто не мешает быть самими собой. Где не нужно бороться с проявлениями ненависти, неприятия, зависти, ревности. Где жизнь течет спокойно, без драм. В таком месте гораздо легче учиться, дружить, влюбляться и строить будущее.

Во всех главах книги много полезной информации. Кроме прочего, ты узнаешь истории подростков об их личном опыте. Прочитаешь высказывания известных людей, которые подвергались издевательствам и боролись с травлей. В книге имеются врезки под названием «Вопросы для размышления». Подумай над ними и обсуди с друзьями. В конце каждой главы

есть раздел «Обнови статус». Он поможет тебе (и твоим друзьям) лучше понять, что такое кибербуллинг, и осмыслить свой личный опыт.

ИСТОРИИ НАШИХ ГЕРОЕВ

Все представленные в книге истории подростков подлинные. Их рассказали нам либо те, кто пострадал от кибербуллинга, либо те, кто занимался им сам, либо те, кто постарался положить конец травле и сделать свое окружение более доброжелательным. Иногда мы указывали настоящие имена героев – прежде всего тех, кто выступал против кибербуллинга, как Кайли Лемей ([глава 4](#)) и Кевин Кервик ([глава 7](#)). Но в большинстве случаев ради защиты личной жизни авторов имена были изменены. Мы немного отредактировали тексты, чтобы сделать их более читаемыми, но не меняли содержания. Кроме того, мы постоянно общались с подростками в процессе работы над книгой, чтобы убедиться, что она будет понятна и полезна.

ЗА СТРАНИЦАМИ КНИГИ

Может быть, ты читаешь эту книгу потому, что ты жертва жестокого кибербуллинга. А может, потому, что хочешь помочь другу, над которым издеваются в Сети. Или чувствуешь, что в твоей школе слишком много ненависти, злобы, негатива и жестокости, и хочешь положить конец травле, о которой тебе известно. А может быть, это было твоё домашнее задание. Неважно, как она попала тебе в руки. Главное, что ты узнаешь о том, кто, как, когда, где и почему занимается кибербуллингом. Обсуди с друзьями их опыт в киберпространстве. Пообщайся с учителями и другими взрослыми в школе (и за ее пределами), чтобы узнать о травле в Сети, с которой они сталкивались или о которой слышали. Разные точки зрения расширят твои представления о проблеме – а это поможет найти эффективное решение.

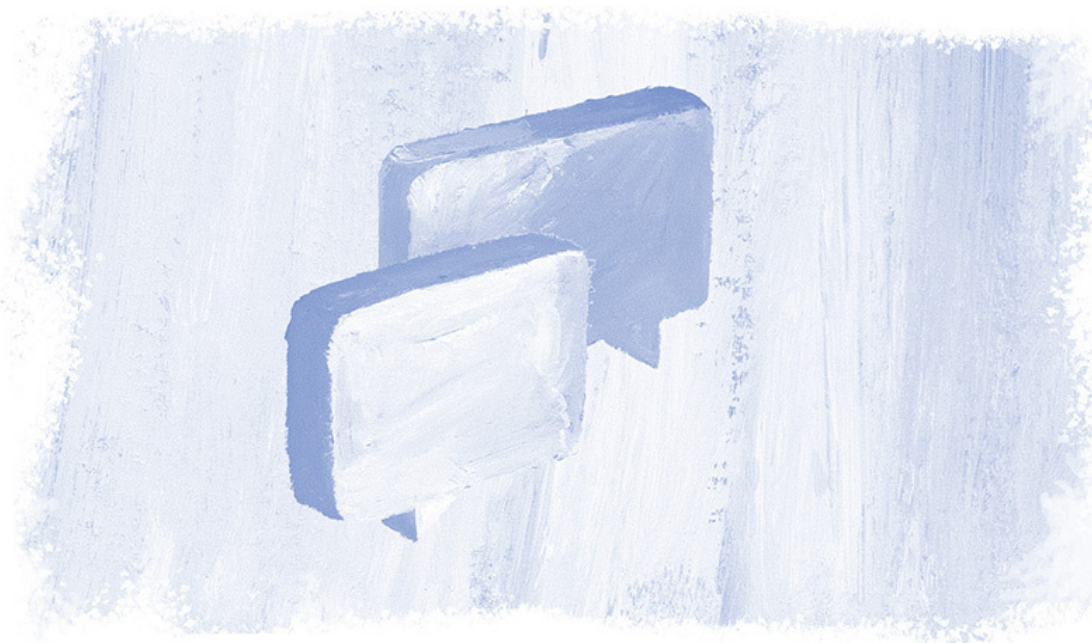
Хотим услышать тебя

Мы надеемся, что наша книга вдохновит тебя и ты постараешься добиться, чтобы твои друзья и одноклассники лучше относились друг к другу. Займись этим самостоятельно или обратись за помощью к друзьям, учителям, родителям и другим людям. Борьба с кибербуллингом долго и трудно, но дело того стоит.

И последнее. Держи нас в курсе! Ты можешь отправить нам письмо по электронной почте (help@wordswound.org). Мы всегда готовы тебя выслушать и сделать всё возможное, чтобы помочь. Мы также хотим во всех подробностях узнать о твоих успехах. Нам не терпится изменить к лучшему твою школу, ближайшее окружение и жизнь.

Джастин и Самир

Часть первая. Что надо знать о кибербуллинге?



Глава 1. Главное о кибербуллинге

*Всю жизнь надо мной издевались. Меня без конца высмеивали. В восьмом классе меня называли **жирной, никчемной, уродиной, вонючкой, неряхой** и другими обидными прозвищами. Каждый день я часами выслушивала это, а дома заходила в интернет и читала о себе то же самое, что слышала днем. Травля не прекращалась ни на минуту. Я не могла есть, я думала о самоубийстве. В старших классах травля стала еще жестче. К окончанию десятого класса я весила всего 45 кг, я причиняла себе вред и 18 раз пыталась покончить с собой. Слова ранят. Они могут даже убить. А слова в интернете ранят больше всего, потому что написанное остается в Сети НАВСЕГДА. Никто не должен проходить через это. Пожалуйста, не молчите, выступайте против травли. Когда-нибудь совместными усилиями мы покончим с этим злом.*

Саша, 16 лет

Что такое кибербуллинг?

Спроси у окружающих, что такое кибербуллинг. Ты увидишь, что люди представляют его себе по-разному. В этой книге и в наших исследованиях мы называем кибербуллингом ситуацию, когда один человек или группа людей намеренно и постоянно травят другого человека, издеваются над ним, оскорбляют в социальных сетях, с помощью мессенджеров и других форм онлайн-общения. Наше определение указывает на четыре главных особенности кибербуллинга – в отличие от подшучивания, обычных ссор или споров и травли офлайн. Итак, вот чем отличается кибербуллинг.

Мне давали ужасные, унижительные прозвища... Во время моей учебы в старших классах был период, когда из-за постоянной депрессии я не могла сосредоточиться на занятиях. Я стыдилась себя.

Леди Гага, певица

Намеренные действия. Кибербуллинг не случайное оскорбление. Это преднамеренное, умышленное издевательство.

Вредное воздействие. Цель кибербуллинга – запугать или унижить человека, сделать ему больно.

Постоянное повторение. Строго говоря, одно обидное послание по электронной почте или ехидный комментарий в «Инстаграме» – это еще не кибербуллинг. Другое дело, если травля продолжается долго и в ней участвует много людей, которые делятся постами и фотографиями. Это уже точно кибербуллинг.

Интернет. Кибербуллингом занимаются с помощью компьютера или других гаджетов.

Может быть, тебе доводилось слышать, что некоторые формы поведения в Сети называют цифровой драмой. Кибербуллинг – разновидность такой драмы, но этот спектакль разыгрывается всерьез и оскорбляет жертву, причем он повторяется снова и снова. Не все неприятности, которые случаются с тобой в интернете, можно считать кибербуллингом. Например, большинство из нас получают спам и рассылки, которые могут раздражать или создавать проблемы. Многие вступают в споры в Сети – и с совершенно незнакомыми людьми, и с близкими друзьями. Иногда мы отправляем и получаем гневные письма или сообщения. Но всё это не кибербуллинг. Споришь в «Фейсбуке» с другом? Узнаёшь, что тебя бросили, через мессенджер? Кто-то написал о тебе гадость в «Твиттере»? Всё это крайне неприятно. Но помни: кибербуллинг – это действия, которые повторяются недели и месяцы, особенно если обидчик игнорирует просьбы остановиться или сам знает, что делает жертве больно.

ВИДЫ КИБЕРБУЛЛИНГА

Для кибербуллинга достаточно любого электронного устройства с выходом в интернет – от сотового телефона и планшета до игровой консоли. Чаще всего над людьми издеваются в популярных социальных сетях: «Инстаграме», «ВКонтакте», «Твиттере», «Фейсбуке», на «Ютьюбе». Вот наиболее распространенные формы кибербуллинга. Тебе доводилось быть жертвой подобных действий? Знаешь ли ты кого-то, кто травит людей в Сети?

- Размещение оскорбительных или обидных комментариев.
- Публикация фотографий и видео, которые оскорбляют или унижают человека.
- Создание страниц с призывами издеваться над кем-то.
- Распространение слухов с помощью электронной почты, сообщений, постов и комментариев в соцсетях и других форм онлайн-общения.
- Угрозы кому-либо в интернете или с помощью СМС.
- Действия под чужим именем или от имени вымышленного персонажа, обижаящие кого-то или причиняющие кому-то боль.
- Распространение угроз, оскорблений и проявлений ненависти с помощью игровых устройств.

Во многом именно то, что издевательства повторяются, делает их такими болезненными. Если незнакомый человек будет изо дня в день высмеивать тебя в интернете, ты начнешь постоянно думать об этом. На уроках, на переменах, перед школой, после школы, в выходные ты будешь бояться встречи с обидчиком в реальной жизни и думать, как бы ее избежать. Ты начнешь волноваться и не сможешь сосредоточиться ни на чем другом. А это мешает тебе учиться, наслаждаться дружбой и любовью родных, заниматься спортом, посещать кружки и так далее.

Все виды издевательства могут отравить жизнь и сделать человека несчастным. Поскольку травля происходит в Сети, а многие из нас привыкли постоянно заглядывать в телефоны, планшеты и ноутбуки, может показаться, что спасения нет. Кибербуллинг заставляет человека страдать круглые сутки, без выходных.

Кибербуллинг заставляет человека страдать круглые сутки, без выходных.

Насколько распространен кибербуллинг?

Если ты следишь за новостями о кибербуллинге или общаешься с людьми, которые много говорят о нем, может показаться, что он принял форму эпидемии. Травля будто бы происходит повсеместно и постоянно. Начиная заниматься этой проблемой в 2000-х, мы распечатывали на принтере все посвященные ей сюжеты из новостей и статьи. Тогда кибербуллинг еще был редкостью (или, по крайней мере, о нем мало говорили). А сегодня он появляется в новостях едва ли не каждый день.

Кибербуллинг – это, разумеется, проблема. Как и любая другая форма травли и издевательства, он недопустим, даже если причиняет боль всего одному человеку, отравляя ему жизнь и заставляя страдать от одиночества. Но действительно ли эта проблема встречается так часто, как кажется? В нашем исследовании мы попытались ответить на этот вопрос.

Оказалось, что большинство подростков *не занимаются* кибербуллингом. Но мы также обнаружили, что онлайн-травля распространяется всё сильнее. Вот что нам удалось узнать.

- С 2004 по 2014 год около 24 % опрошенных нами учащихся ответили, что в какой-то период были жертвами травли в Сети. Около 11 % – в течение последнего месяца.

- Около 17 % подростков признались, что занимались кибербуллингом сами, причем 8 % делали это в течение последнего месяца.

- По данным наших последних исследований, около 30 % подростков становились жертвами кибербуллинга, а около 19 % занимались им. Эти показатели выше, чем средние цифры за 2004–2014 годы.

Другие эксперты замечают похожие изменения. Например, Центр исследований преступлений против детей при Университете Нью-Хэмпшира опрашивал учащихся США в 2000, 2005 и 2010 годах. Оказалось, что с 2000 по 2010 год количество случаев кибербуллинга медленно, но верно росло. То есть кибербуллинг действительно распространяется всё сильнее.

Большинство подростков не подвергаются травле и сами ни над кем не издеваются. Но всё же мальчики и девочки всех возрастов и любого происхождения рассказывали нам, что так или иначе сталкивались с кибербуллингом. Похоже, что девочки не реже или даже чуть чаще мальчиков становятся жертвами травли в Сети и сами издеваются над другими. А вот от расы или национальности опыт кибербуллинга практически не зависит. Мы узнали об этом, опросив более 4 тысяч школьников, в том числе старшеклассников.

Выбор слов

В книге мы пишем то «он», то «она» – просто для разнообразия. На самом деле все примеры, которые мы приводим, могут в равной степени относиться к любому подростку, независимо от пола.

Травля офлайн и кибербуллинг

Нас часто спрашивают, не из-за современных ли технологий появилась проблема травли? Подумай: допустим, кто-то чувствует соблазн поступить жестоко, но боится, что его поймут, осудят или даже накажут. Но вот решение: можно использовать интернет, особенно если этот человек хорошо разбирается в соцсетях и прочих онлайн-инструментах. На первый взгляд кажется, что есть *множество* причин, по которым издевательства происходят именно онлайн, а не в реальной жизни.

Такие рассуждения вроде бы логичны. Но на самом деле ситуация несколько иная. Чаще всего травлей в Сети занимаются те, кто делает это и в реальной жизни. И наоборот: те, кто никого не травит в школе или в других местах, вряд ли начнут обижать людей в интернете. А над теми, кто становится жертвой травли офлайн (в школе или в другом месте), чаще издеваются и в Сети. Это подтверждается результатами одного из наших исследований. Мы опросили две группы подростков. Одни занимались травлей в реальной жизни, другие нет. Выяснилось, что ребята из первой группы становились жертвами кибербуллинга или сами обижали других в два раза чаще. А еще оказалось, что подростки, над которыми издевались в реальной жизни, почти втрое чаще страдали от этого и в Сети.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.