

КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ЧЕЛГУ



Кибербуллинг: как защитить себя и других

Методические материалы по профилактике травли в
цифровой среде

@antiterror_csu

Для студентов
образовательных организаций

Что такое кибербуллинг

Кибербуллинг — это систематическое унижение, угрозы или преследование человека через интернет. В отличие от обычной травли, от неё нельзя «уйти домой» — она идёт за тобой в телефон 24/7.

ЦИФРЫ, КОТОРЫЕ ВАЖНО ЗНАТЬ

- По данным ЮНИСЕФ, каждый третий подросток в мире сталкивался с кибербуллингом.
- Более 70% случаев травли в сети происходят в мессенджерах и соцсетях.
- Большинство жертв не рассказывают о происходящем взрослым — из страха, что станет хуже.

За каждой цифрой — конкретный человек. Кто-то перестал выходить в сеть. Кто-то удалил все аккаунты. Кто-то начал бояться своего телефона. Всё это можно остановить — если знать, что делать.

Цель этой методички: объяснить, как распознать травлю, как защитить себя и как помочь другу, который с этим столкнулся.

Как это выглядит

Кибербуллинг многолик. Это не только прямые оскорбления — иногда травля выглядит как «шутка» или «всего лишь мем».

Основные формы

- **Хейтинг** — массовые оскорбления в комментариях и личных сообщениях
- **Троллинг** — провокации, цель которых — вывести человека из себя
- **Киберсталкинг** — навязчивое преследование, слежка, угрозы
- **Доксинг** — публикация личных данных без согласия
- **Грифинг** — травля в онлайн-играх через чат и голосовую связь
- **Поддельные аккаунты** — фейки от твоего имени
- **Исключение из групп** — демонстративный «бойкот»
- **Аутинг** — раскрытие личной информации без разрешения

ВАЖНО

Даже если «всего лишь шутят» — но это повторяется, ранит и унижает, — это буллинг. Твои чувства не «слишком острая реакция». Это сигнал, что пора действовать.

Как распознать травлю

Кибербуллинг редко начинается с открытой агрессии. Сначала — «мелкие» сигналы. Важно заметить их как можно раньше — у себя или у друга.

01

Тревога перед телефоном

Нежелание открывать мессенджеры, страх новых уведомлений

02

Резкая смена поведения

Замкнутость, раздражительность, подавленность

03

Удаление аккаунтов

Внезапное исчезновение из соцсетей

04

Избегание компании

Пропуск занятий, отказ от встреч с теми, кто «в теме»

05

Проблемы со сном и едой

Бессонница, потеря аппетита, постоянное напряжение

06

Скрытность

Прячет экран, уходит от разговоров о переписках

ЗАПОМНИ

Один признак — не приговор. Но если ты видишь три и больше сигналов — это серьёзный повод поговорить. Аккуратно. Без давления. С заботой.

@antiterror_csu

Что говорит закон

Кибербуллинг — не «просто интернет». Многие действия попадают под конкретные статьи и влекут реальную ответственность.

НОРМА	ЧТО НАКАЗЫВАЕТСЯ
ст. 5.61 КоАП РФ	Оскорбление — унижение чести и достоинства, в том числе в интернете
ст. 128.1 УК РФ	Клевета — распространение заведомо ложных сведений
ст. 137 УК РФ	Нарушение неприкосновенности частной жизни (доксинг)
ст. 119 УК РФ	Угрозы убийством или причинением тяжкого вреда здоровью
ст. 20.3 КоАП РФ	Возбуждение ненависти по признакам пола, расы, национальности

ВАЖНО

С 2024 года в России ужесточена ответственность за травлю в сети — вплоть до лишения свободы за тяжкие последствия. «Я думал, это шутка» — не оправдание в суде.

С 13 лет наступает административная ответственность, а с 14 — уголовная. Возраст — не защита от последствий.

Что делать, если травят

ПЕРВОЕ И ГЛАВНОЕ

Ты не виноват. Что бы тебе ни писали — причиной стала не твоя «слабость» или «неправильность», а действия других людей. Это важно принять до того, как начать действовать.

Пошаговый алгоритм

- 01 Не отвечай агрессией.** Ответная злость разжигает конфликт и даёт обидчику то, чего он ждёт.
- 02 Сохрани доказательства.** Скриншоты, ссылки на посты, номера телефонов. Это база для жалобы.
- 03 Заблокируй и пожалуйся.** Кнопки «Жалоба» есть в каждой соцсети — это работает.
- 04 Расскажи тому, кому доверяешь.** Друг, куратор, психолог, родители — не молчи в одиночестве.
- 05 Смени настройки приватности.** Закрой профиль, скрой личные данные, ограничь доступ незнакомцам.
- 06 Обратись за помощью.** Психолог, служба поддержки, при угрозах — полиция.

ПОМНИ

Обращение за помощью — это не слабость. Это самый сильный шаг, который ты можешь сделать.

@antiterror_csu

Если травят не тебя

Большинство случаев травли можно остановить за несколько дней, если рядом найдутся 2–3 человека, которые не останутся в стороне.

Что можешь сделать ты

- **Не участвуй в травле.** Даже молчание и «лайк» в комментарии — это поддержка обидчика.
- **Поддержи жертву лично.** Одно сообщение «я с тобой» способно изменить ситуацию.
- **Не распространяй контент травли.** Репост «чтобы все увидели» — это тоже буллинг.
- **Пожалуйся на нарушителя.** Даже если это твой друг. Особенно — если друг.
- **Сообщи взрослому.** Куратор, преподаватель, психолог — они обязаны вмешаться.
- **Зафиксируй доказательства.** Это поможет защитить человека, если ситуация выйдет за пределы сети.

ПРАВДА, КОТОРУЮ СТОИТ ЗНАТЬ

В группах, где находится хотя бы один человек, готовый заступиться, травля прекращается в 57% случаев. Твой голос — решающий.

Кейсы для разбора

Разбери эти ситуации сам или обсуди в группе. Это тренировка навыка — замечать грань между «шуткой» и травлей.

01

«Просто мем»

Одноклассник скидывает в общий чат мем, где высмеивается конкретный студент. Остальные смеются в реакции. Через неделю мемов уже пять, а тот студент перестал выходить на связь.

Это буллинг или «просто шутка»? Где граница? Что бы ты сделал?

02

«Поддельный аккаунт»

Кто-то создал фейк от имени студентки и публикует от её лица провокационные сообщения. Она узнаёт об этом от друзей, которые начали её избегать.

Какие нормы закона нарушены? Как доказать, что аккаунт — фейк? Что делать в первую очередь?

03

«Травля в игре»

В онлайн-игре команда систематически оскорбляет одного игрока в голосовом чате. Он начинает бояться заходить в игру, хотя раньше любил её.

Считается ли это кибербуллингом? Как платформа может помочь? Какие есть инструменты защиты?

Проверь себя

- ☐ Я знаю, что такое кибербуллинг и в каких формах он проявляется
- ☐ Я понимаю, что шутка перестаёт быть шуткой, когда она ранит
- ☐ Я знаю, какие статьи закона защищают меня от травли в сети
- ☐ Я умею сохранять доказательства и правильно жаловаться на нарушителя
- ☐ Я не участвую в травле — даже молча
- ☐ Я готов поддержать того, кого травят, и сообщить взрослым
- ☐ Я знаю, куда обратиться за помощью: к психологу, куратору, в службу поддержки

Источники

- УК РФ, КоАП РФ: ст. 128.1, 137, 119 УК; ст. 5.61, 20.3 КоАП
- Федеральный закон № 436-ФЗ «О защите информации...»
- Материалы ЮНИСЕФ и Роскомнадзора
- Методические материалы Центра противодействия гибридным угрозам

Если нужна помощь — мы рядом

Детский телефон доверия

8-800-2000-122

Психологическая помощь

8-800-333-44-34

Координационный центр ЧелГУ

@antiterror_csu

@antiterror_csu