Проект Правительства Москвы
и ГУ МВД России по г. Москве

Как защититься от травли в цифровом пространстве (кибербуллинга). Рекомендации для взрослых и детей

1

Не реагируйте на оскорбительные комментарии или сообщения

Лучшей стратегией при кибербуллинге является игнорирование обидчика. Ответ на обидный комментарий только усугубит ситуацию, так как это даст обидчику желаемое внимание и стимул продолжать издевательства

2

Заблокируйте нежелательного отправителя и сообщите о них

Многие социальные сети предоставляют возможность заблокировать пользователей и пожаловаться на нежелательные сообщения. Ознакомьтесь с политиками и процедурами каждой платформы и активно пользуйтесь этими инструментами. Запретите отправлять вам сообщения и просматривать ваши профили

3

Стройте открытые и доверительные отношения внутри семьи

Уделите больше времени общению с членами семьи в реальной жизни. Обсудите с ними использование устройств и время, проводимое в интернете. Узнайте, какие приложения, игры и социальные сети они используют

4

Сохраняйте доказательства

Расскажите о случае травли администрации сайта или социальной сети, где это происходит. Многие социальные сети, игры, приложения и веб-сайты предоставляют формы обратной связи, где вы можете сообщить о нарушениях и оскорбительных материалах, требуя их удаления. Помните, что важно сохранять доказательства кибербуллингу, такие как скриншоты и другие материалы, чтобы иметь подтверждения для сообщения об этом.

5

Не перечитывайте оскорбительные комментарии

Избегайте повторного чтения обидных сообщений и публикаций, так как это может вызвать еще большее раздражение

6

Обеспечьте безопасность персональной информации своей семьи

Лучшей стратегией при кибербуллинге является игнорирование обидчика. Ответ на обидный комментарий только усугубит ситуацию, так как это даст обидчику желаемое внимание и стимул продолжать издевательства

Проект Правительства Москвы
и ГУ МВД России по г. Москве

Травля (буллинг) в отношении ребенка: как прекратить травлю и защитить своего ребенка

Никогда не игнорируйте ситуации, когда ваш ребенок подвергается травле. Ваша роль как родителя — предпринять все возможное, чтобы остановить травлю, с которой сталкивается ваш ребенок

К чему может привести травля ребенка?

Если не обращать внимания на эту проблему, то она может иметь серьезные психологические последствия, такие как низкая самооценка, суицидальные мысли и самоповреждения

Где ребёнок может столкнуться с травлей?

В школе, в интернете, в общественных местах

В каких формах может проявляться травля?

Травля может выражаться в форме физического насилия, унижений и издевательств, а также может происходить в онлайн-пространстве: это могут быть намеренные оскорбления, угрозы и распространение компрометирующей информации через электронную почту, мессенджеры, социальные сети, видеопорталы (например, YouTube или Vimeo) или даже через СМС-сообщения и назойливые звонки

Какая ответственность предусмотрена за буллинг?

В законодательстве РФ нет четкого определения этого нарушения, но действия, которые составляют объективную сторону буллинга, могут быть квалифицированы по нескольким отраслям права:

Уголовная ответственность

с 14 лет – 111, 112, 158, 161, 162, 163, ч. 2 ст. 167, 213 и 214 УК РФ
с 16 лет – 110, 282, 116, 110.1, 128.1, 20.1, 117 УК РФ

Административная ответственность

до 14 лет – ст. 5.35. КоАП РФ

Гражданская ответственность

ч. 1 ст. 151 и 152 ГК РФ (денежная компенсация за моральные страдания и опровержение порочащих сведений)

Как остановить травлю ребенка?

Вы можете действовать самостоятельно, но лучше обратиться
за помощью и поддержкой к профильным органам, например, к школе

Шаг 1

Сбор доказательств для выявления злоумышленников.
При расследовании случаев травли важно учитывать различные доказательства, такие как скриншоты, оскорбления, ссылки, показания свидетелей и одноклассников, заключения о поломках вещей, справки о побоях, кэш в браузере и т. д. Также полезно анализировать аккаунты нарушителей в социальных сетях и составлять профили хулиганов. Важно фиксировать аудио и видео, если это не нарушает приватность

Шаг 2

Обращаемся с жалобами в разные органы, которые могут помочь решить проблему травли ребенка

- **Пишем жалобы:** директору школы; в комиссию по делам несовершеннолетних управы/администрации района, в управляющий совет школы, в Департамент образования, в правоохранительные органы, уполномоченному по правам человека/ребенка в городе
- **Обращаемся в суд:** при подаче иска на возмещение морального вреда не следует преувеличивать требования, так как суд может значительно снизить сумму. **Важно собирать платёжную информацию, подтверждающую траты** (на медикаменты, прописанные психологом/психиатром; на самого психолога/психиатра и других врачей, если были побои, физические травмы и лечение; на юриста; на репетиторов; на имущество, которое испортили; оцениваем моральный вред)

Полезные ссылки и контакты для помощи в случае буллинга в отношении вас или вашего ребенка

Интернет-ресурсы

- **kiberbulling.net/** – вы найдете полезные материалы, включающие тексты и видео, где будет описано, как правильно вести себя в различных ситуациях, если вы или кто-то из ваших близких сталкивается с буллингом
- **vk.com/liga** – можете сообщить о факте травли
- **мырядом.онлайн** – команда профессиональных психологов, консультантов окажет анонимную поддержку
- **ЧАТ-БОТ «Добрыня»** – создан для помощи тем, кто столкнулся с буллингом
- **мойсемейныйцентр.москва** – предоставляет консультации и поддержку в случае, если вы или кто-то из ваших близких сталкивается с проблемами, включая буллинг
- **кибер-буллинг.рф** – на данном сайте представлена информация с описанием того, как правильно действовать в ситуации кибербуллинга, в зависимости от вашей роли: жертва, агрессор или наблюдатель/свидетель

Телефон

- Круглосуточная горячая линия «Ребенок в опасности» — **8 (800) 707-70-22**
- Горячая линия Травли.NET – **8 (800) 500-44-14**
- Телефон экстренной психологической помощи:
  - **051** с городского
  - **8 495 051** с мобильного