

Что делать, если вас оскорбляют в интернете?

Памятка предназначена для помощи в случае, если вы подвергаетесь систематическим оскорблениям в онлайн-пространстве. Здесь вы найдете конкретные рекомендации, что делать в такой ситуации.

Кибербуллинг — регулярная травля человека в интернете, которая происходит с использованием социальных сетей, мессенджеров, на игровых платформах и в других онлайн-пространствах.

Как понять, что вы стали жертвой кибербуллинга?

- Вам регулярно пишут угрозы или оскорбления в комментариях, личных сообщениях или в групповом чате
- Ваши фотографии используют для создания обидных или оскорбительных картинок, мемов
- Вас шантажируют распространением личных фото, переписок, персональных данных
- При блокировке одного аккаунта сообщения не прекращаются: обидчик создает новые фейки, чтобы продолжать писать вам

Что делать?

1. Не реагируйте на провокации.

Те, кто пишут оскорбления, ждут вашей ответной реакции: оправданий, объяснений, гнева. Лучше всего не вступать в переписку в личных сообщениях или комментариях. Сохраните доказательства.

2. Сделайте скриншоты переписок, комментариев, постов.

Они должны быть четкими, в них должно быть видно содержание текста, контекст переписки или ветки комментариев, ник или ФИО того, кто писал оскорбления. Очень важно, чтобы были видны дата и время отправки сообщения или комментария, веб-адрес (URL) страницы. Сохраните все скриншоты в виде файлов (например, PNG или JPG). Сохраните ссылки на страницы обидчиков, постов или сообществ, где происходил кибербуллинг (это поможет восстановить их позже, если они будут удалены). Если оскорбления происходят в виде голосовых сообщений

или видео, то также сохраняйте их в виде файлов (важно также сохранить информацию о дате, времени).

3. Подайте жалобу в социальной сети или мессенджере.

В большинстве социальных сетей есть встроенная функция «Пожаловаться». Можно отправить жалобу на аккаунт человека, чтобы в дальнейшем его заблокировали.

4. Заблокируйте аккаунт обидчика.

Блокировка может помочь избавиться от получения негативных сообщений и комментариев.

5. Обратитесь в полицию.

Когда преследования в интернете принимают угрожающий характер, повторяются на регулярной основе, а жалобы в социальной сети и блокировка аккаунта не помогают, то единственным верным шагом станет обращение в полицию.

Запомните, что за травлю в интернет-пространстве предусмотрена административная и уголовная ответственность, которая в зависимости от ситуации может квалифицироваться по следующим статьям:

- Ст. 5.61 КоАП РФ «Оскорбление»
- Ст. 128.1 КоАП РФ «Клевета»
- Ст. 110 УК РФ «Доведение до самоубийства»
- Ст. 137 УК РФ «Нарушение неприкосновенности частной жизни»
- Ст. 138 УК РФ «Нарушение тайны переписки»
- Ст. 163 УК РФ «Вымогательство»
- Ст. 282 УК РФ «Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства»

6. Не бойтесь обратиться за помощью и поддержкой.

Систематическая травля нередко становится причиной эмоциональных расстройств и ухудшения самочувствия. В такой ситуации важно не оставаться один на один с проблемой. Можно обратиться за помощью к близким людям или к психологу, чтобы получить квалифицированную помощь.

Куда можно обратиться в случае, если вы подверглись кибербуллингу:

1

Молодежный телефон доверия: +7 (863) 237-48-48

2

Горячая линия психологической помощи:
+7 (800) 200-01-22

3

Проект «1221» от ВКонтакте



4

Проект «ТравлиNET»



Чего не стоит делать?

Отвечать на провокации. Не пытайтесь мстить обидчику, тем более оскорблениями в ответ на его оскорбления. Позже это может обернуться против вас.

Удалять доказательства. Пока ситуация не разрешится окончательно, не удаляйте файлы с доказательствами с вашего устройства. Даже если на какое-то время вам перестали писать оскорбительные сообщения, лучше сохраните файлы, чтобы использовать их, если ситуация повторится.

Молчать. Не оставайтесь один на один с проблемой. Обязательно обратитесь за поддержкой к родителям, друзьям или психологу. Слова агрессора не являются правдой и не определяют то, кем вы являетесь на самом деле.