

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Для чего мы написали эту книгу?	9
Почему именно мы?	11
Как читать книгу?.....	13
Хотим услышать тебя	16

Часть первая. ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КИБЕРБУЛЛИНГЕ?

<i>Глава 1.</i> Главное о кибербуллинге	18
Что такое кибербуллинг?	18
Насколько распространен кибербуллинг?.....	21
Травля офлайн и кибербуллинг.....	23
К чему приводит кибербуллинг?.....	25
Большинство подростков не занимаются кибербуллингом	27
<i>Обнови статус.</i> Это кибербуллинг?	29
<i>Глава 2.</i> Что делать, если ты жертва кибербуллинга?	33
Защита на кончиках пальцев	34
Не сдавайся!.....	48
Не вини себя	49
Печальные последствия	51
Держись!	53
<i>Обнови статус.</i> Ты — жертва?	54

Часть вторая. УВАЖЕНИЕ К ЛЮДЯМ И УМЕНИЕ ПОСТОЯТЬ ЗА СЕБЯ

<i>Глава 3. Не спеши с публикацией</i>	58
Сначала подумай	59
Порядочность — в жизни и в Сети.....	60
Различия не должны нас разделять.....	61
Выбирай слова	63
Что может школа?	64
Знай свои права.....	67
«Откройте, полиция!».....	70
Цифровые следы.....	71
Включи голову (и сердце!)	73
<i>Обнови статус. Занимаешься ли ты кибербуллингом?</i>	75
<i>Глава 4. Не стой в стороне. Действуй!</i>	78
Будь рядом	80
Действуйте сообща.....	82
Долой жестокий контент!	83
Поговори с доверенным взрослым	85
Зафиксируй и пожалуйся	89
Анонимные жалобы	91
Вступишь и заступишь.....	92
<i>Обнови статус. Как ты поступишь?</i>	94
<i>Глава 5. Разумное поведение и безопасность в Сети</i>	99
Безопасность в Сети: 12 советов.....	99
Всё под контролем	120
<i>Обнови статус. Правильно ли ты ведешь себя в Сети?</i>	122

**Часть третья. СОЗДАЕМ КОМФОРТ
И УМНОЖАЕМ ДОБРОТУ**

<i>Глава 6. Как избавиться от кибербуллинга</i>	126
Стань экспертом	127
Время действовать	132
Не только в школе	143
Сделай первый шаг.....	149
<i>Обнови статус. Да или нет?</i>	151
<i>Глава 7. Вирусная доброта</i>	155
Пропаганда доброты	156
Творческий подход	163
Добрые поступки в Сети.....	167
Вперед!	174
<i>Обнови статус. С чего начать?</i>	175
Благодарности	177
Об авторах	178
Алфавитный указатель.....	179

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 травлила 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». Совсем 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 больнее, 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. Араны, 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 *do sikh por* 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 «Ютьюбе». Возможно, такие люди есть и в твоём окружении. Успех каждого из них начинался 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.

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.

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