

# ВЫЖИВАНИЕ В ИНТЕРНЕТЕ

ЧТО ТАКОЕ КИБЕРБУЛЛИНГ  
И КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ?







# Выживание в интернете

Что такое кибербуллинг и  
как обезопасить себя?

Иллюстрировано  
**Искаковой Сангуль**

Астана  
2023

УДК 159.9  
ББК 88.1  
В 92

*Одобрено Республиканским научно-практическим центром психического здоровья  
Министерства здравоохранения Республики Казахстан*

*Одобрено Национальной академией образования имени Б. Алтынсарина*

**Автор: Айтмухамбетов Е.А.**

**Выживание в интернете. Что такое кибербуллинг и как обезопасить себя? –**  
Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. – 36 с.

**ISBN 978-601-7638-29-0**

В книге «Выживание в интернете. Что такое кибербуллинг и как обезопасить себя?» описываются виды психологического давления и травли в интернет-пространстве (кибербуллинг, кибермоббинг, троллинг). Рассматриваются основные признаки кибербуллинга. Предлагаются рекомендации подросткам по грамотному реагированию на подобные случаи (самозащита, самопомощь).

Книга предназначена для подростков и их родителей. В качестве дополнительного практического руководства материал может быть использован школьным психологом.

УДК 159.9  
ББК 88.1  
В 92

**ISBN 978-601-7638-29-0**

© Корпоративный фонд «Bilim Foundation»

*При использовании информации из книги ссылка на книгу обязательна.*

*Все права на книгу принадлежат авторам, запрещается копирование, распространение или любое иное использование информации и объектов книги без предварительного письменного согласия правообладателя.*



# Содержание

Дорогой читатель! .....	6
Необоснованный хейт .....	7
Записи психолога .....	12
Негативные комментарии .....	15
Записи психолога .....	20
Это же просто прикол! .....	22
Записи психолога .....	30
Это может тебе пригодиться .....	32
На заметку родителям и опекунам .....	33
Об авторах и иллюстраторе .....	35



# Дорогой читатель!

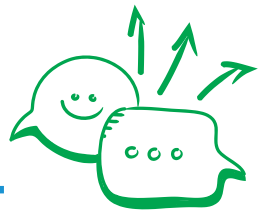
Интернет-пространство стало неотъемлемой частью нашей повседневности. Виртуальный мир, увлекательный и разносторонний, имеет свои законы, стереотипы, формы и методы развития, влияния, взаимодействия. Через интернет-пространство мы чаще и легче строим свои коммуникации, находим друзей, вступаем в сообщества, делимся информацией, узнаем новое, развиваемся. Но помимо позитивных аспектов в интернете существуют и негативные. Агрессивные высказывания, издевательства, преследования, грубость и язвительность стали частыми проявлениями в интернет-общении. В виртуальном пространстве нет личностного взаимодействия, каждый может придумать себе новый образ, создать историю жизни, непохожую на историю в реальности, и не чувствовать ответственности за свои действия. Новая история и совершенно другая личность для многих начинают служить возможностью реализации своих идей, задумок, свершений, но с другой стороны, когда человек не отвечает за свои поступки, скрывая себя, он в меньшей степени контролирует свое поведение, у него стираются барьеры социальных рамок и необходимость заботы о чувствах других. Сложно полностью понять чувства и эмоции другого человека при общении онлайн, так как многие аспекты общения, такие как язык тела, мимика и интонация, не могут быть переданы через телефон или компьютер.

В книге «Выживание в интернете. Что такое кибербуллинг и как обезопасить себя?» ты сможешь познакомиться с кибербуллингом, кибермоббингом, троллингом через истории своих сверстников, которые столкнулись с трудностями виртуального пространства. В историях подростки рассказывают о самозащите, самопомощи, своих переживаниях, мыслях, раскрывают способы выхода из сложных ситуаций, связанных с интернет-пространством.

Если ты активный пользователь интернет-пространства, социальных сетей и блогов, эта книга будет тебе интересна не только увлекательными историями, но и рекомендациями решения проблем. На этих страницах ты получишь поддержку своих сверстников и авторов, которая, несомненно, не будет лишней.



## Необоснованный хейт



- Диана, сможешь сфотографировать меня сегодня? - спрашиваю я свою близкую подругу.

- Ого, а чего это ты фотографироваться решила? - удивляется Диана.

- Мне хочется завести свой блог, писать о разном. Нужны фотографии, а ты классно фотографируешь, ты сможешь мне помочь? - с просьбой обратилась я к своей подруге.

- Оо, спасибо. Хорошо, давай я тебе помогу, - с воодушевлением ответила мне Диана.

Мы договорились встретиться в шесть вечера возле моего дома, потому что жили мы недалеко друг от друга.

- Ну что, куда пойдём? - спросила Диана.

- А давай в парк? Там довольно красиво, ты как думаешь?

- Да, там есть красивые места, - согласилась со мной Диана.

По дороге в парк мы болтали с подругой на разные темы, и по ходу незаметно разговор свелся к моему блогу.

- А о чем ты собираешься писать? - спросила меня она.

- Я хочу писать об изучении английского языка, рассказывать про всякие методики. Предлагать различные способы и подходы в запоминании слов и тому подобное, - поделилась я.

- Даа, это прям твоя стихия. Ты же отлично знаешь английский. Думаю, многим понравится то, что ты будешь делать, - поддержала меня подруга.

Я взяла с собой пару атрибутов для нашей съемки, ну, там различные книги на английском, тетради с конспектами. Если темой моего блога будет изучение иностранного языка, будет странно, если фотографии будут не связаны хоть как-то с темой. Мы были за-

Отличная идея  
для блога 😊



няты съемкой около часа, потом разошлись по домам.

- Ну, ты хоть покажешь мне, что в конечном счете получилось, - с любопытством проговорила Диана.

- Конечно, ты первая все оценишь. Спасибо тебе за помощь! - с благодарностью ответила я.

Придя домой, я села за ноутбук и стала продумывать различные темы для своего блога, уже даже начала писать парочку. Через несколько часов все было готово: фотографии я отредактировала, текст написала, оформила свой профиль. Наутро я показала подруге и еще паре одноклассников свой блог.

- Вау, как круто, столько полезной информации! - завопила от восторга Диана.

- Спасибо, как думаешь, стоит ли публиковать это? - неуверенно

спросила я.

- Конечно, я уверена, что многим понравится.

Я опубликовала первые записи, ждала какую-то отдачу от первых читателей. Естественно, что первыми читателями были одноклассники, они стали меня поддерживать. Через несколько месяцев активной работы над блогом у меня стали появляться новые подписчики из других городов и стран. Я старалась с каждым днем все больше, вкладывала максимум сил и усилий, но не всегда все получалось. Появились читатели, которым не нравилось то, что я делаю. Они писали мне свои негативные отзывы, но даже это я воспринимала просто как критику. Позже появились люди, которые стали просто меня оскорблять.

- Мне написали какую-то чушь, на, почитай, - показываю я свой телефон подруге.

- Да, действительно бред какой-то.

Но постепенно эти записи с откровенной ненавистью



ко мне начали меня обижать. Порой после чтения комментариев к моим историям, постам у меня быстро пропадало настроение, я стала чувствовать себя какой-то обеспокоенной. Многие это замечали. Ну, конечно, как меня могут не обижать чьи-то ни на чем не основанные, оскорбительные слова? Чаще всего это был просто хейт. Я делилась своими переживаниями с мамой и подругами, они старались меня поддержать и что-то посоветовать.

- Старайся никак не реагировать на них. Такие люди были и будут всегда. Они сами ничего не добились, им легко написать какую-то гадость, ведь за экраном телефона можно писать все, что угодно. Скорее всего, они в лицо тебе ничего и не скажут, - говорили мне подружки.

Как-то в один из дней мама, в очередной раз, увидев, как я грущу, подседа ко мне рядом и завела разговор:

- Попробуй сейчас на миг представить себе людей, которые пишут тебе всякие гадости на твой блог в интернете. Они напишут тебе всякую чушь, а потом идут спокойно спать. Они учатся, гуляют, живут и радуются своей жизни, не задумываясь о твоих чувствах, о том, что испортили тебе настроение. По большому счету, ты им безразлична. В это же самое время ты переживаешь из-за их слов, не можешь сосредоточиться на учебе, уныло ходишь без настроения или сидишь дома, потому что все время прокручиваешь в голове написанные ими слова. Может, пришло время задуматься над тем, стоит ли дальше тратить свою энергию на переживания по поводу негативной критики? Она ведь не обоснованна, потому что ты и мы все уверены, что твои видео хорошо сделаны. Так может лучше тратить свою энергию на то, чтобы дальше продолжать развивать свой блог? Я очень тебя люблю и переживаю за тебя. Подумай над моими словами.

Мама оставила меня в раздумьях, и я задумалась над ее словами. Ведь действительно, необоснованная критика не стоит того, чтобы на нее тратить столько сил и энергии. В тот вечер меня как будто осенило, и я решила, что нужно продолжать жить своей жизнью, учиться, общаться с подружками, вести свой блог и просто не принимать на свой счет мнение, которое не соответствует реальности. А конструктивная критика только улучшит мой блог и сделает его лучше.



Лучше тратить свою энергию  
на развитие своего блага!







## Записи психолога

Открывая свою страничку в социальных сетях, мы создаем свой виртуальный мир. Но для каждого из нас эта страничка несет разный смысл: для кого-то – это способ взаимодействия с внешним миром, для других – это площадка для самовыражения, для третьих – это способ привлечения внимания или получения информации. Виртуальный мир в своем разнообразии практически сравнился с миром, настоящим.

Начиная свой блог, главная героиня нашего рассказа «Необоснованный хейт» хотела делиться своими знаниями, интересами и привлекать к изучению языков больше сверстников, раскрывая им свои «лайфхаки» в изучении и понимании английского языка. Ее задумка понравилась сначала одноклассникам. Позже блог стал набирать популярность, привлекая все большее количество подписчиков, которым нравились ее посты, фото и весь контент. Это подбадривало нашу героиню, она стала больше времени уделять блогу, самостоятельно развиваться. Даже несмотря на загруженность в школе и усталость, она старалась писать информативные посты для своих подписчиков. Это закономерно, любая позитивная отдача от нашего дела мотивирует нас в дальнейшей работе, и мы стараемся быть более усердными в ее выполнении.

Необходимо еще помнить, что, несмотря на позитивную подачу информации, ее актуальность и соответствие всем заданным параметрам блога, всегда существует вероятность негативных комментариев. По статистике 74% от всех существующих комментариев в интернете – негативные.

При этом негативные комментарии можно разделить на две группы: конструктивные и деструктивные. Конструктивные комментарии размещаются в благих целях, и указывают они на конкретные недостатки, в них автор может предлагать способы для улучшения контента или других структур блога. К конструктивным отзывам, если ты хочешь, то можешь прислушаться, принять их к сведению и изменить что-то в блоге, дополнить те пробелы, на которые указывал автор. Другая часть негативных комментариев – это деструк-



тивные, в которых написаны просто оскорбляющие твою честь и достоинство слова, которые не несут никакого смысла. Негативные комментарии могут оставлять конкуренты. Например, если кто-то так же, как и ты, ведёт блог с похожей тематикой. Или социально одинокие люди, которым не хватает внимания и тепла, а также те, у кого в момент прочтения или просмотра твоего блога было плохое настроение, - на самом деле причин деструктивных комментариев множество. Для себя лично, в первую очередь, важно решить, стоят ли твоего внимания деструктивные комментарии, нужно ли тратить на них свое время и эмоции.

Конечно же, негативные комментарии, хотим мы этого или нет, публикуются под нашими постами и воспринимаются болезненно. Для снижения влияния негативных комментариев на тебя я предлагаю несколько направлений работы над собой и своим восприятием.

**//** *Если комментарий все-таки негативно повлиял на тебя, постарайся почувствовать и определить, какие эмоции он у тебя вызвал. Вспомни, при каких обстоятельствах у тебя возникали похожие эмоции, с чем они были связаны, и как ты смог пережить ту ситуацию, что и кто тебе помог. Постарайся использовать тот же метод преодоления негативных эмоций или придумай новый. Например, ты можешь определить свою эмоцию, выделить у себя в теле орган, в котором она больше всего ощущается, «живет». У некоторых людей обида наиболее сильно ощущается в горле, раздражение в руках или голове и т.п. Представь форму, цвет, плотность своей эмоции, на что она похожа. Попробуй изменить то, что у тебя получилось, поменяй цвет, уменьши размер, создай то, что будет тебе нравиться. При помощи такого несложного упражнения ты сможешь повлиять на свои эмоции и на свое восприятие негативного комментария.*



**//** *Давай названия или отмечай смайликами все комментарии. Так прочтение комментариев ты сможешь превратить в игру и легче будешь воспринимать негативные. Например, комментарии «Ты лучший блогер» отмечай смайликом в темных очках; «Я обожаю твой блог» - смайликом поцелуя с сердечком; «Это отстой» - смайликом с рожками и т.д.*

**//** *Разделяй для себя комментарии на стоящие и нестоящие твоего внимания.*

**//** *Возможно, у тебя возникнут другие варианты реагирования на комментарии у себя в ленте. В интернет-пространстве для твоего творчества есть все возможности.*