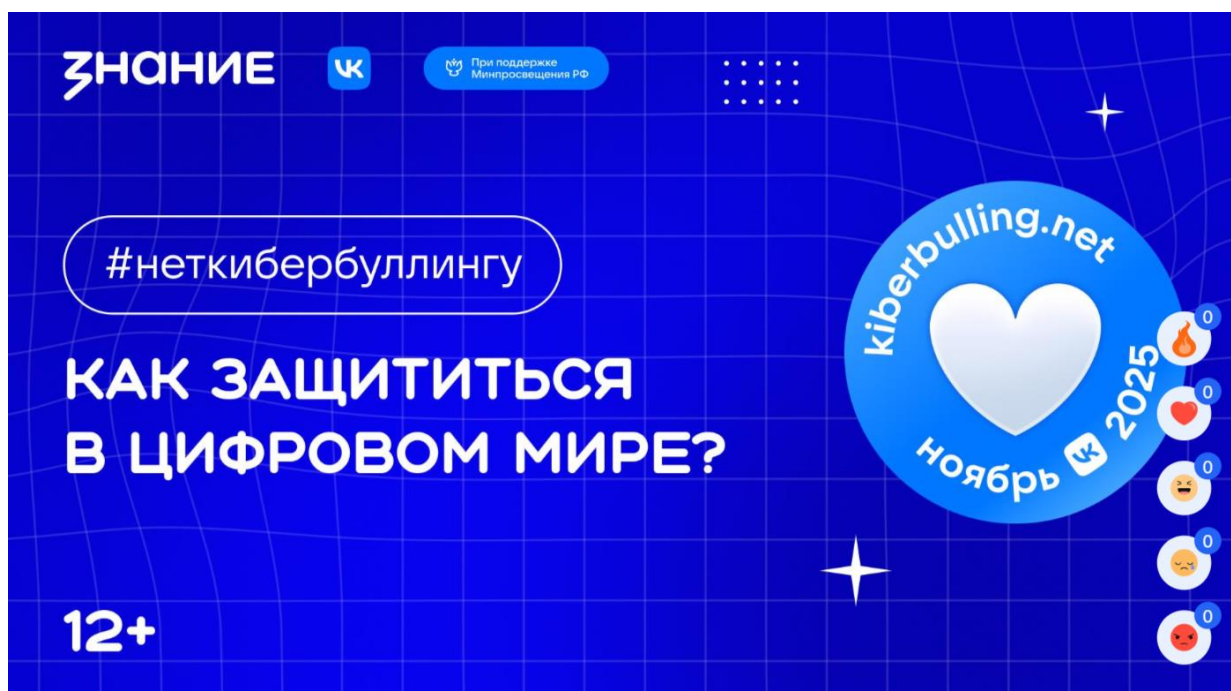


Отзыв ученицы 9б класса Горбачевской Александры о занятии 10 ноября  
2025 г. «Кибербуллинг и как защититься от него».



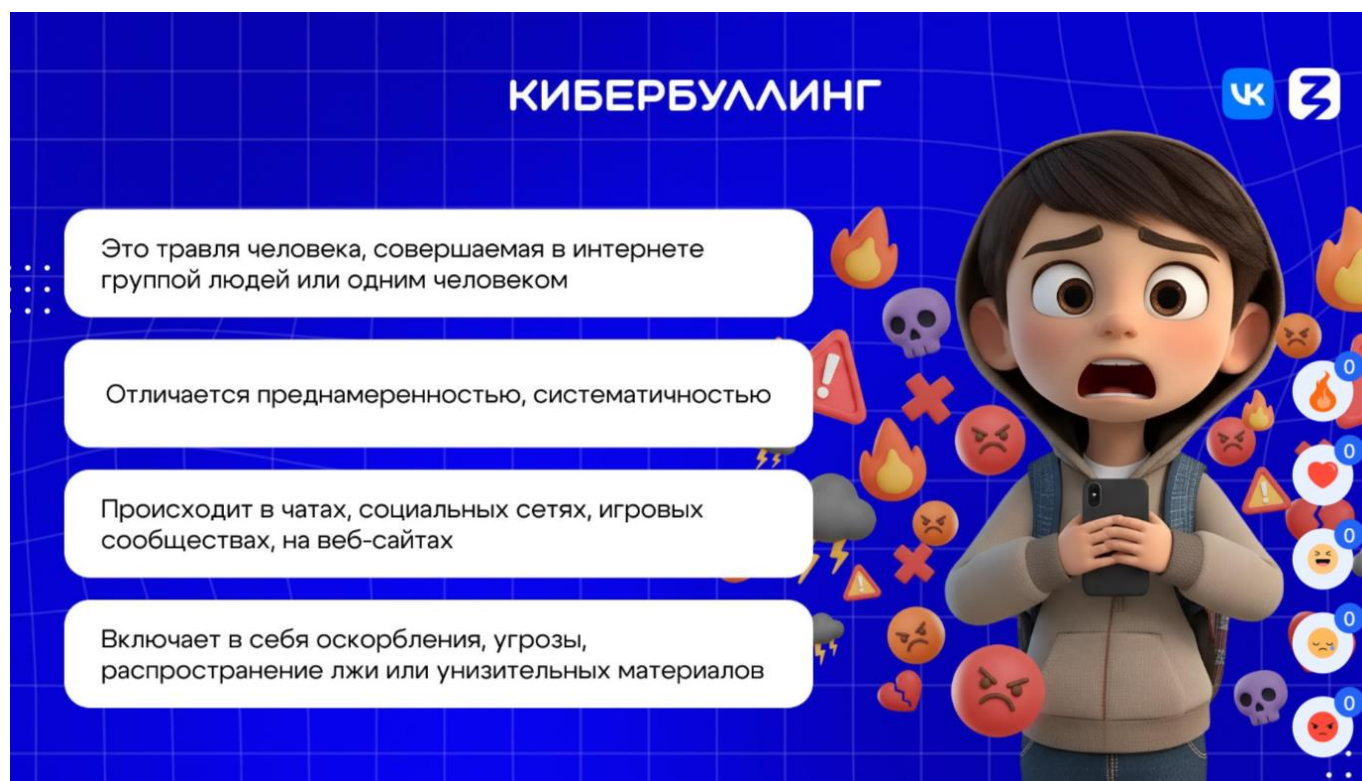
Сегодня на занятии мы познакомились с понятием кибербуллинга и разными видами его проявления. Кибербуллинг начал формироваться с зарождением интернета в 1980-е годы, когда компьютеры были доступны лишь в университетах и крупных компаниях. Оскорбительные сообщения появлялись в дискуссиях, но не имели массового характера. В 1990-е годы, с доступностью интернета для широкой аудитории и развитием анонимных аккаунтов, стали возможны оскорбительные электронные письма, травля в чатах и на форумах, а также создание веб-страниц для публичного оскорбления. С появлением социальных сетей в 2000-е и 2010-е годы мнение сверстников в Сети стало не менее важным, чем в реальной жизни. Именно тогда термин «кибербуллинг» стал общеупотребимым. В 2020 году кибербуллинг был



признан серьёзной проблемой, что привело к появлению программ по его

предотвращению в школах и внедрению систем модерации на платформах, однако новые формы травли в Сети продолжают возникать.

*Кибербуллинг* — это травля человека в интернете, совершаемая одним или группой пользователей в чатах, социальных сетях, игровых сообществах, на веб-сайтах. Отличается преднамеренностью, систематичностью, включает в себя оскорбления, угрозы, распространение лжи или унижительных материалов. Это не шутка, а серьёзная психологическая травма для человека.



#### *Особенности кибербуллинга:*

- *Анонимность* — человек действует или общается в интернете, не раскрывая свою личность. Например, он может использовать псевдоним или фальшивый аккаунт.
- *Непрерывность* — и у пострадавшего, и у агрессора есть постоянный доступ к гаджетам и интернету.
- *Обезличенность* — личность человека не имеет значения в конкретной ситуации.

Люди могут видеть только его сообщения, но не знают, кто это.

*Скорость и охват* — пост или мем моментально могут собрать сотни и тысячи просмотров.

#### **Что делать, если вы столкнулись с кибербуллингом**

В первую очередь, никогда не обвиняйте в случившемся себя. Для травли не нужен повод, и она полностью на совести хейтеров. Никто не заслуживает буллинга, его ничем нельзя оправдать.

Итак, если вы столкнулись с кибербуллингом:

1. *Не нужно отвечать* на оскорбляющие сообщения, комментарии, вступать в диалог. Не оправдывайтесь и не доказывайте свою правоту. Люди, которые начинают травлю, хотят спровоцировать вас и получить реакцию.
2. *Сохраните доказательства*: скриншоты, переписки, ссылки, имена пользователей, которые участвовали или были свидетелями. Когда всё сохранено, можно заблокировать обидчика и закрыть доступ к своему профилю,

настроить приватность (закрыть аккаунт), отключить комментирование.

3. *Сообщите взрослым* или любому человеку, которому доверяете: родителям, педагогу, другу, старшему брату или сестре, школьному психологу.

Также можно написать администраторам платформы, модераторам чата — они могут удалить оскорбительные публикации и заблокировать нарушителя.

4. *Обратитесь в полицию*. Если сообщения носили характер угроз здоровью, жизни, имуществу преследуемого, обратитесь со взрослыми в правоохранительные органы, предъявив сохранённые доказательства.

*Обратитесь к психологу* за помощью и поддержкой.