Если меня травят в чате или соцсетях,?

лучше отвечать, игнорировать, выйти из чата или рассказать взрослым?



Ты получаешь сообщение, от которого неприятно. Потом ещё одно. Ночью кто-то выкладывает твой неудачный кадр с язвительной подписью, а к утру его уже обсуждают в чате. Первый импульс — огрызнуться. Но агрессор именно на эту реакцию и рассчитывает: разозлить, чтобы ты играл по его правилам. Разберёмся, какие ходы сработают лучше.

Кто травит и почему?

Кибербуллинг, или травля в сети, отличается от обычной грубости тем же, чем драка — от случайного толчка: это не случайность, а повторяющиеся нападки. Насмешки изо дня в день, угрозы, фото без спроса, разглашение того, что ты хотел оставить при себе.

Экран делает людей смелее: за ником не видно лица, и тормоза, которые работают при личной встрече, в переписке отказывают. Главное вот что: нападки почти всегда рассказывают об их авторе, а не о тебе. Обидчиком движут злость, зависть или желание почувствовать себя значимым за чужой счёт, и жертвой может оказаться кто угодно. **Так что вопрос не «что я сделал не так», а «кто решил так себя вести».** Ответ всегда один: тот, кто травит.



Почему тишина бьёт сильнее?

Агрессору нужен твой ответ: слёзы, оправдания, взрыв — любая сильная реакция, потому что она подтверждает: он попал в цель, а ты — в беду. Каждый отклик становится топливом для следующего раунда. Так что твоё молчание ломает саму механику: писать в пустоту быстро надоедает, и игра без игроков угасает. Поэтому базовое правило в сети — не отвечать на грубость.

Исключение одно: если ты хочешь поставить точку. Например, обидчик из реальной жизни, и ты прекращаешь ваше общение раз и навсегда: можно написать сухо и без эмоций: «Со мной так разговаривать не нужно», а после закрыть переписку. Одно предложение, без объяснений, без ответных оскорблений и без зацепок для будущих выяснений.

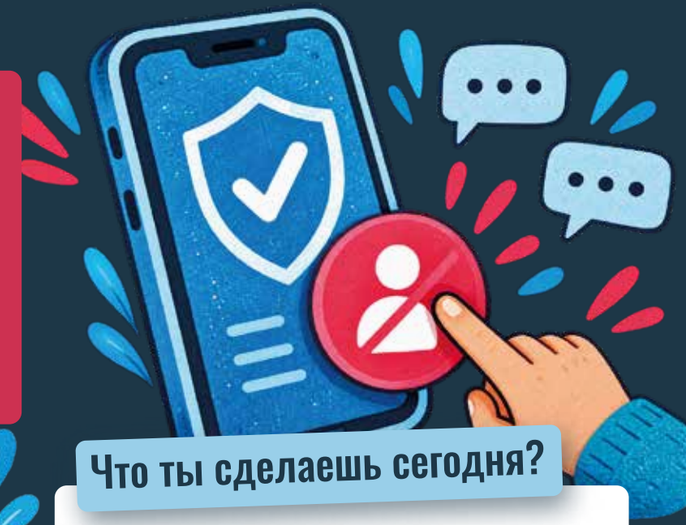
Часто срабатывает такая ловушка — твоё желание отомстить. Вот только месть никогда не гасит конфликт, а наоборот, подбрасывает в него дрова. В пылу легко самому перейти черту, так уже ты окажешься обидчиком.

Ябедничать или защититься?

Сначала разберёмся со значением. Ябедничать — это синоним слова «доносить», так поступают, чтобы кому-то навредить. Рассказать о травле близким людям и ответственным взрослым — совсем другое: твоя цель не навредить, а защититься. Ты имеешь полное право просить помощи, когда кто-то переходит границы. Ещё важно не сдаваться, если взрослый не поверил с первого раза: объясни настойчиво, расскажи нескольким людям.

С осторожностью!

Травля держится не только на агрессоре, но и на зрителях. Смайлики и лайки под оскорбительными комментариями, пересылка чужих фоток или переписок «просто для смеха», да и просто молчаливое наблюдение — всё это подогревает обидчика. Заметил, как травят другого? Не вступай в перепалку с толпой. Лучше напиши пострадавшему в личку пару слов поддержки: так ты перестаёшь быть зрителем и становишься на его сторону.



Что ты сделаешь сегодня?

Есть чат или комментарии, где тебя оскорбляют? Сохрани скриншоты с датой, временем и именем аккаунта. Затем отправь жалобу со скриншотами и заблокируй обидчика. Это принесёт больший результат, чем сотня эффектных ответов. Если травят в школьном чате, покажи переписку взрослому: родителю или классному руководителю. Не стоит с этим разбираться в одиночку. И помни, выход из любого травящего чата — нормальный ход, а не бегство.



Как развить привычку осмотрительного общения в сети?

1. Правило паузы: не отвечай на грубость в момент злости. Отложи телефон, вернись через час, обычно отвечать уже не захочется.
2. Держи приватность закрытой: профиль только для знакомых, сообщения от незнакомых — в ограничении.
3. Учись обращаться за помощью и не стесняться этого. Тренируйся на мелочах и в серьёзный момент не растеряешься: скажешь «мне сейчас тяжело». Это проявление силы, а не слабости.



Важно!

Если угрожают, шантажируют или травля не останавливается, обратись к взрослому, которому доверяешь. Можешь позвонить по круглосуточному бесплатному телефону доверия для детей и подростков:

8-800-2000-122

номер с мобильных: 124