



ДЖАСТИН ПЭТЧИН
САМИР ХИНДУЯ

НАПИСАННОЕ ОСТАЕТСЯ

КАК СДЕЛАТЬ ИНТЕРНЕТ-ОБЩЕНИЕ
БЕЗОПАСНЫМ И КОМФОРТНЫМ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

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 |
| <i>Благодарности</i> | 177 |
| <i>Об авторах</i> | 178 |
| <i>Алфавитный указатель</i> | 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

7

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.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

