КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ ИДЕОЛОГИИ ТЕРРОРИЗМА И ЭКСТРЕМИЗМА



“Это же просто мем”

почему пересылка фото и картинок с человеком без согласия — 🤦 это буллинг?

Когда чьё-то фото берут, делают из него мем или рас-сылают в чатах «ради смеха», это не безобидная шутка. Это нарушение личных границ: человек не давал разрешения на использование своего образа и не выбирал, в каком контексте его увидят десятки людей.

Даже при словах «не обижайтесь», для пострадавшего ситуация может быть унизительной, а для группы — способом закрепить ярлык «того, над кем можно смеяться».

Почему это работает как буллинг

- Эффект публичности. Один мем в чате видят сразу десятки человек: стыд умножается на количество зрителей
- Потеря контроля: невозможно узнать, кто и когда будет это смотреть, и не способен «забрать» картинку обратно
- Повторяемость. Мемы и фото начинают пересылать друг другу, и травля становится бесконечной: даже если в одном чате тему закрыли, она всплывает в другом
- Формирование ярлыка. Из разовой шутки вырастает устойчивый образ: «тот самый человек с мема», и дальше к нему приклеивается этот шаблон, даже если он ничего не сделал

КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ ИДЕОЛОГИИ ТЕРРОРИЗМА И ЭКСТРЕМИЗМА

Частые оправдания, и что за ними стоит

- «Да это прикол, слишком серьёзно воспринимаете» — обесценивание чувств, чтобы человек не жаловался
- «Все посмеялись, ничего страшного» — давление большинством: если человек против, он якобы «портит веселье»
- «Я не хотел обидеть» — снятие ответственности: фокус на намерениях шутника, а не на последствиях для пострадавшего

❗ То, что человек «не хотел обидеть», не отменяет вреда. Буллинг оценивается по эффекту на пострадавшего, а не по намерениям агрессора.

КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ ИДЕОЛОГИИ ТЕРРОРИЗМА И ЭКСТРЕМИЗМА

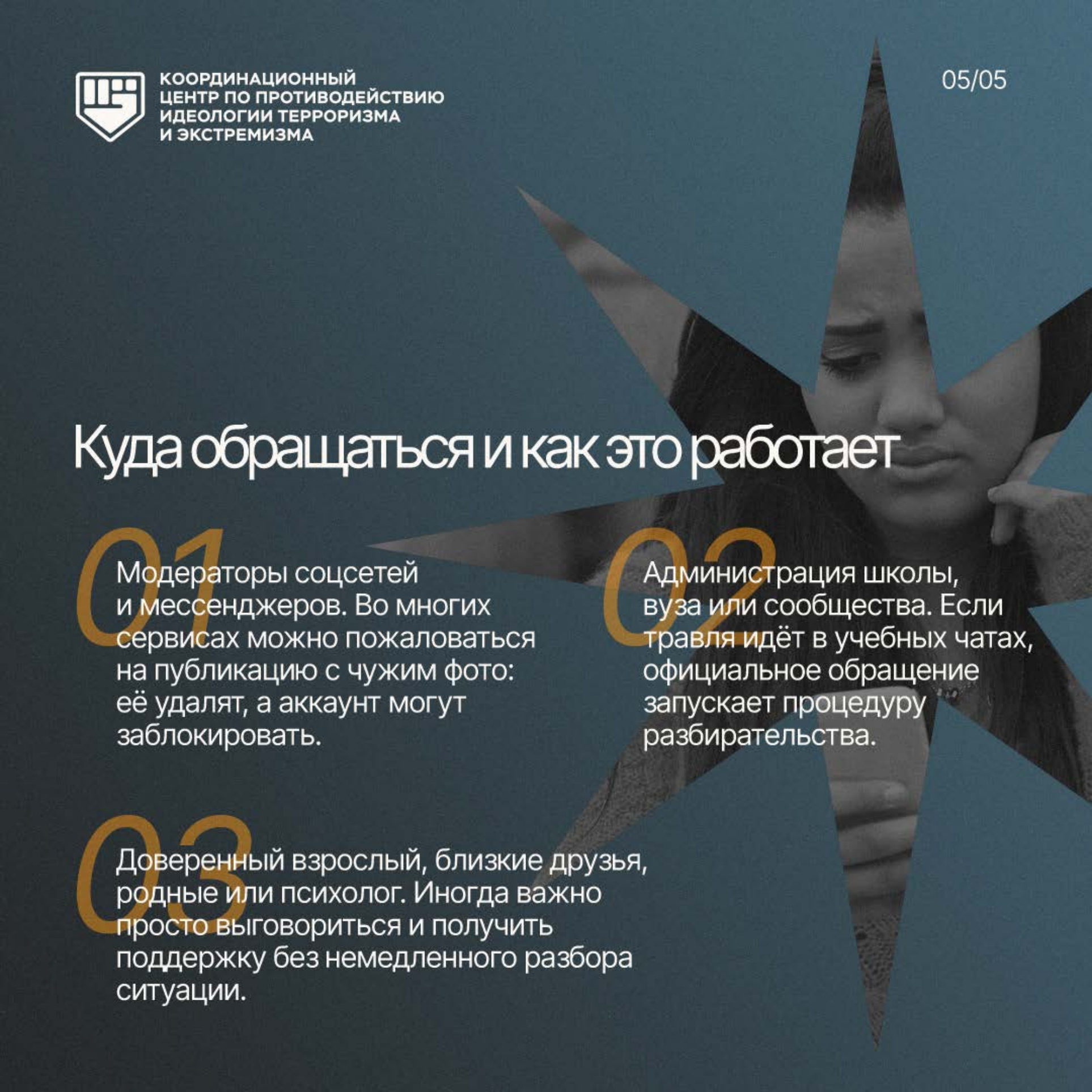


Что можно сделать сразу?

- Не оправдываться и не доказывать, что «это неправда». Чем больше объяснений, тем дольше держится тема
- Чётко обозначить позицию: «Мне неприятно, когда моё фото распространяют без спроса. Уберите картинку и не пересылайте»
- Вернуть контроль над ситуацией: если мем гуляет в чате, можно написать: «Прошу не распространять моё фото. Если распространение продолжится — эти факты будут фиксироваться»
- Сделать скриншоты. Важно сохранять переписки, где рассылают фото, и фиксировать, кто участвует в пересылке. Это пригодится при подаче жалобы
- Заблокировать участников и выйти из токсичных чатов, если давление не прекращается

❗ Сохранение психологического благополучия важнее необходимости «быть в теме».

КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ ИДЕОЛОГИИ ТЕРРОРИЗМА И ЭКСТРЕМИЗМА



Куда обращаться и как это работает

01

Модераторы соцсетей и мессенджеров. Во многих сервисах можно пожаловаться на публикацию с чужим фото: её удалят, а аккаунт могут заблокировать.

02

Администрация школы, вуза или сообщества. Если травля идёт в учебных чатах, официальное обращение запускает процедуру разбирательства.

03

Доверенный взрослый, близкие друзья, родные или психолог. Иногда важно просто выговориться и получить поддержку без немедленного разбора ситуации.