

Государственное автономное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Росток»

Что важно знать про кибербуллинг



Памятка для подростков

Педагог- психолог методического отделения

Лесовая Ольга Николаевна

Развитие соцсетей, мессенджеров, форумов, электронных писем и других интернет-ресурсов привело к появлению такого вида травли, как **кибербуллинг**.

Что это такое

Кибербуллинг – это агрессивные атаки на человека в Интернете. Нападать может один человек, а может сразу несколько. Слово очень созвучно с «буллингом», да и смысл у них одинаковый, только в первом случае травля происходит исключительно в Сети, а во втором – в реальной жизни.

Лица, совершающие данные действия, которых часто называют **«тролли»**, **«булли»** или **«мобберы»**, часто действуют анонимно — так, что жертва не знает, от кого происходят агрессивные действия.



Благодаря интернету травля приобретает следующие функции:

- Круглосуточное вмешательство в личную жизнь.
- Травля не имеет временного или географического ограничения.
- Нападки не заканчиваются после школы или рабочего дня.
- Киберхулиган (моббер) круглосуточно имеет прямой доступ через технические средства к жертве: мобильный телефон или профиль в социальных сетях и электронную почту. Благодаря постоянным номерам и учётным записям жертва не защищена от нападков и дома.

Виды кибербуллинга:

- **Клевета.** Распространение оскорбительной, унижительной и неправдивой информации on-line, чтобы повредить репутацию жертвы.
- **Отчуждение.** (изоляция). Исключение из виртуальной группы – считается видом кибербуллинга.
- **Флейминг.** Перепалка в виде обмена злыми, жестокими и грубыми сообщениями между двумя и более пользователями в публичных и частных местах общения в сети Интернет.
- **Хеппислеппинг.** Физическое нападение, избиение человека, в то время как обидчики снимают это на видео или фотографируют, чтобы впоследствии разместить материалы в сети Интернет.
- **Нападки.** Повторяющиеся обидные и оскорбительные сообщения, направленные на жертву.
- **Самозванство.** Преследователь притворяется жертвой и от его/её имени рассылает сообщения или распространяет информацию с целью уничтожения репутации жертвы.
- **Обман.** Получение и распространение конфиденциальной информации, личной переписки или фотографий и публикация их в Интернете.



4 шага в борьбе с кибербуллингом ученика в соцсетях

Шаг 1. Сообщите о произошедшем представителям социальной сети

Обратитесь к администратору соц. сети с жалобой на провокатора. Они наверняка знают о существовании такой проблемы и помогут разобраться в сложившейся ситуации.

Шаг 2. Подумайте, кому еще нужно сообщить о ситуации

Когда случай оказался гораздо сложнее, и вы, возможно, знакомы с обидчиком лично, то можете обратиться за дополнительной помощью:

К администрации школы, если вы учитесь вместе с провокатором.

К родителям.

В отделение полиции.

Шаг 3. Обратитесь к родителям, чтобы изменить настройки своего профиля в социальных сетях

Чтобы защитить себя от кибербуллинга, нужно нарушить план обидчика. Не дайте ему связаться с Вами, снизьте количество конфиденциальной информации о себе в интернете.

Для профилактики травли и защиты себя нужно выполнять следующие условия:

- **Не выкладывайте в Сеть личные данные:** место жительства и телефонный номер, отключите геолокацию. Если настроить приватность страницы, то можно защититься от нежелательных сообщений и преследователей, сократив общение до друзей.
- **Кибербуллинга в социальной сети можно избежать, если изменить информацию о себе.** Например, сменить имя или никнейм, поставить другую фотографию или заменить данные в профиле. Если найти нужный аккаунт стало гораздо сложнее, то вы все сделали верно.
- **Создайте новый аккаунт.** Если вашу страницу взломали или скопировали, то стоит создать новую учетную запись. Когда вы закончите, не забудьте рассказать своим близким людям о смене профиля и электронного адреса, чтобы избежать недопонимания.

Шаг 4. Эмоциональная поддержка

Можно получить поддержку у родителей или обратиться в службу детского телефона доверия если вы не знаете, как справиться с ситуацией и переживаете из-за того, как отреагирует семья.

Дети и подростки могут испытывать целый набор разнообразных чувств, скрытых за состоянием «эмоционального ступора». На самом деле может быть действительно страшно, поэтому важно получить поддержку, понимание и защиту.