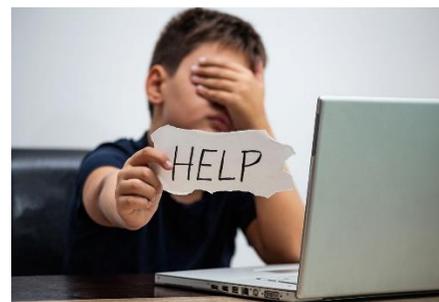


Как защитить детей от кибербуллинга

- Помогите ребенку справиться с этой проблемой и поддержите его. Объясните, что кибербуллинг не является результатом его неосторожного поведения, неправильных слов и ошибок. Жертвой может быть любой!
- Научите ребенка не комментировать оскорбительные посты о нем и не отвечать на обидные сообщения, угрозы и непристойные предложения. Учите детей делать скрины этих текстов как доказательства для суда и для предъявления их родителям или учителям (если агрессор известен, и он несовершеннолетний).
- Найдите вместе функции «пожаловаться» или «добавить в чёрный список» — они есть практически на всех интернет-ресурсах.
- Предложите ребенку устроить эксперимент, на время буллинга уйти из сети или снизить активность, меньше выкладывать фотографий и постов о себе. Сделать страницу закрытой, внимательно изучать тех, кто постучался в друзья, и почистить фотоальбом. Не публиковать адрес прописки и не ставить геолокации.
- Объясните, что не нужно переходить по сомнительным ссылкам и общаться с незнакомцами. Научите ставить сложные уникальные пароли для каждого аккаунта в соцсети (12 символов, с цифрами, большими и маленькими буквами) и периодически менять их. Не скачивать подозрительные файлы.
- Чтобы ребенок не стал соучастником кибербуллинга, объясните ему, что кажущаяся анонимность Сети — не повод переходить границы. Все люди ответственны за то, что они делают, смотрят и публикуют в интернете. Поговорите с ребёнком и расскажите, что в интернете нужно вести себя так же, как и в реальности.
- Поскольку кибербуллинг часто случается именно внутри класса или школы, не бойтесь привлекать к решению проблемы классного руководителя, социального педагога, психолога и администрацию.

Ребенок всегда может обратиться за помощью и позвонить на детский телефон доверия по номеру 8-800-2000-12

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Центр творчества» г. Вологды



Кибербуллинг (от англ. cyber – кибер и bullying – задира, запугивать) — это форма эмоционального насилия, которое может происходить 24 часа в сутки путем отправки оскорбительных сообщений, комментариев, текстовых сообщений или даже анонимных звонков. Кибербуллинг также может принимать форму негативных изображений или создания ложных профилей и размещения клеветнического (фейкового) контента.

Наиболее популярные формы кибербуллинга:

- исключение (бойкот) из общения или групп;
- домогательства, при которых одним человеком или группой формируются угрозы и преследования;
- аутинг (от англ. outing – предание гласности), то есть публикация персональных данных без согласия человека;
- киберсталкинг - преследование человека переходит из виртуального мира в реальный, а сбор информации в сети используется для запугивания или домогательств;
- поддельные профили, которые формируются на основе открытых данных о человеке (фото-, видеоконтент и данные, которые он сам публикует). На человека создается фейковый (поддельный) аккаунт, и от его имени рассылается ложная, негативная и компрометирующая информация;
- троллинг – намеренная социальная провокация или издевательства в сетевом общении.

Участники кибербуллинга

Агрессор - человек, нападающий на жертву, как правило сам не уверен в себе и боится, что это станет заметным. Он хочет быть выше других, но не за счёт своих особенностей, а за счёт обесценивания жертвы.



Жертва. Как правило жертвами становятся тревожные, зажатые, пугливые подростки. У них мало знакомых и друзей, которые могли бы прийти на помощь и заступиться. Низкая самооценка только поддерживает в них убеждение, что всё сказанное агрессором правда, и дать отпор просто нет никакой возможности. А высокая тревожность не позволяет активно работать над собой. Жертвой кибератаки может стать любой человек.

Как понять, что ребенок столкнулся с кибербуллингом?

- Ребёнок перестал использовать гаджеты или, наоборот, использует чаще обычного.
- Ребёнок выглядит расстроенным, раздражённым, подавленным после взаимодействия с гаджетами.
- У ребёнка резко ухудшились оценки.
- Ребёнок стал закрытым, настороженным, не идёт на контакт.
- У ребёнка нарушается аппетит, появляются головные боли и другие психосоматические нарушения.

Какую опасность несёт кибербуллинг

- **Проблемы со здоровьем.** Жертва кибербуллинга может страдать от бессонницы, головной боли и депрессии. Могут появиться и психосоматические заболевания.
- **Давление на психику.** Пострадавшие часто замыкаются в себе, получают низкую самооценку и проблемы с самовыражением, определением своей идентичности. Человек находится в постоянном стрессе, испытывает отрицательные эмоции.

- Кибербуллинг может **разрушить отношения** и **испортить репутацию** в классе, школе.
- **Самое пугающее последствие кибербуллинга** – суицидальные мысли.

Причины травли

- **Страх!** Чтобы не стать жертвой травли, подростки чаще примыкают к активной, предположительно сильной группе коллектива.
- **Завоевание признания:** потребность «выделиться», быть на виду, завоевать влияние и престиж в группе.
- **Межкультурные конфликты:** национальные различия в культуре, в традициях, в языке, нетипичная внешность.
- **Скука:** например, от скуки негативно прокомментировать чью-либо фотографию.
- **Демонстрация силы:** потребность показать своё превосходство.
- **Комплекс неполноценности:** возможность «уклоняться» от комплекса или проецировать его на другого. Большая вероятность стать причиной насмешек из-за чувства своей ущербности.
- **Личностный кризис:** разрыв любовных отношений, дружбы, чувство ненависти и зависти, неудачи, провалы, ошибки.

