

Советы взрослым, как прекратить кибербуллинг и травлю в интернете

Вне зависимости от того, сколько боли причиняет травля, дети часто неохотно рассказывают родителям и учителям о кибербуллинге и травле в интернете, потому что они боятся, что такой поступок приведет к лишению их привилегии сидеть за компьютером и иметь мобильный телефон. В то время как родители всегда должны отслеживать, как ребенок использует технологии, важно не угрожать потерей доступа или другими наказаниями ребенку, который стал жертвой кибербуллинга и издевательств в интернете.

Замечайте предупредительные признаки кибербуллинга и издевательств в интернете

Ребенок, возможно, — жертва кибербуллинга и издевательств в интернете, если он:

1. Становится грустным, злым или пребывает в стрессе во время или после использования интернета или мобильного телефона.
2. Проявляет тревогу, когда получает сообщение, «быстрое сообщение» или электронное письмо.
3. Избегает обсуждений или проявляет секретность по поводу активности за компьютером или мобильным телефоном.
4. Отчуждается от семьи, друзей и деятельности, которую раньше любил.
5. Стал учиться хуже, оценки снижаются по необъяснимым причинам.
6. Отказывается посещать школу или ходить на конкретные уроки; избегает групповых активностей.



7. Проявляет **изменения в настроении, поведении, сне, аппетите** или проявляет **признаки депрессии** или тревоги.

Отслеживайте, как ребенок использует технологии

Вне зависимости от того, в какой мере ребенок возмущается этому, вы в силах защитить его, только если отслеживаете, что он делает онлайн.

1. Разместите компьютер дома в таком месте, где вам легко отслеживать, как он используется вместо того, чтобы позволять ребенку использовать ноутбук или планшет в спальне, например.
2. Ограничьте доступ к данным на телефоне ребенка, если он использует его, чтобы сидеть в интернете. Некоторые беспроводные службы позволяют выключать сервисы текстовых сообщений в определенные промежутки времени.
3. Включите фильтры в компьютере вашего ребенка. Отслеживающие программы позволяют заблокировать неприемлемое содержание в интернете и помогут проверять активность ребенка онлайн.
4. Настаивайте на том, чтобы знать пароли ребенка и выучите акронимы, которые ребенок чаще всего использует онлайн и в текстовых сообщениях.
5. Знайте, с кем общается ребенок онлайн. Пройдитесь по адресной книге ребенка и по списку «друзей» в сервисе «быстрых сообщений». Спросите про каждого человека, кто он, и как ребенок познакомился с ним. Поощряйте ребенка рассказывать вам и другим взрослым, которым он доверяет, о том, что он получает угрозы через сообщения или о других случаях, когда он становится мишенью кибербуллинга или издевательств в интернете. Заверьте его, что такой поступок не приведет к лишению компьютера или мобильного телефона.

Что делать в случае кибербуллинга и травли в интернете

- Не отвечайте на инцидент кибербуллинга или травли в интернете, но сохраните его доказательства и задокументируйте их (доканывающие сообщения, картинки явно сексуального характера или угрожающие тексты, например), и сообщите о них в полицию или администраторам сайта. Обратитесь за юридической консультацией по этому вопросу.
- Сообщите об инциденте кибербуллинга и травли в интернете в телефонную компанию и администраторам сайтов, на которых произошел случай.
- Заблокируйте адреса электронной почты и телефонные номера хулиганов и смените электронную почту и телефонный номер ребенка.
- Если вы в состоянии идентифицировать хулигана, то свяжитесь с его родителями и уведомите школу ребенка, если хулиган учится. Но прежде поговорите с ребенком: возможно, он в силах сам решить проблему с этим человеком.

По заказу администрации
ГАПОУ СО «Каменск – Уральский
радиотехнический техникум»

Как совладать с кибербуллингом и травлей в интернете



Советы детям и родителям
по предотвращению травли
в интернете
и ее прекращению



Составитель: пресс-центр
ГАПОУ СО «Каменск – Уральский
радиотехнический техникум»

2018год

Технология сегодня означает, что буллинг больше не ограничен школьным двором или углом на улице. Травля в интернете происходит везде, даже дома, через электронную почту, текстовые сообщения, мобильные телефоны и социальные сети 24 часа в сутки, семь дней в неделю, и в это вовлечены сотни людей. Для тех, кто страдает от травли в интернете, результат истощающий — человек остается с ранеными чувствами, униженный, злой, подавленный и даже, возможно, на грани суицида. Но никакой вид травли нельзя оправдывать. Советы в статье помогут вам защитить себя и вашего ребенка онлайн и совладать с растущей проблемой травли в интернете.

Что такое кибербуллинг и травля в интернете

Кибербуллинг или травля в интернете встречается, когда ребенок или подросток пользуется интернетом, электронными письмами, текстовыми сообщениями, «мгновенными сообщениями», социальными сетями интернета, онлайн форумами, чатами или другими цифровыми технологиями, чтобы изводить, угрожать или унижать другого ребенка или подростка. В отличие от традиционной травли, кибербуллинг не требует физической силы или контакта лицом к лицу и не ограничивается небольшим кругом свидетелей в один момент времени.

Наряду с традиционной травлей, кибербуллингом занимаются как мальчики, так и девочки, но существуют различия в том, как дети разных полов проявляют его. Мальчики склонны посылать сообщения с сексуальным подтекстом или сообщения, которые угрожают физическим уроном. Девочки, с другой стороны, более часто издеваются, распространяя ложь и слухи, выдавая секреты или исключая из круга друзей



и рассылок. Поскольку кибербуллинг так легко продолжать снова и снова, ребенок или подросток легко меняет роли, переходя от жертвы кибербуллинга к травле другого человека, и затем снова становясь жертвой.

Последствия кибербуллинга и травли в интернете

Любой вид буллинга или травли порождает чувство задетости, злости, беспомощности, изолированности и даже может приводить к мыслям о самоубийстве, или вести к таким проблемам, как депрессия, тревога и низкая самооценка. Во многих случаях кибербуллинг оказывается даже более болезненным, чем очная травля.

- Кибербуллинг происходит в любом месте в любое время, даже там, где вы обычно чувствуете себя в безопасности (дома) и там, где вы ожидаете его меньше всего (проведение выходных с семьей). Порой кажется, что никак не избежать насмешек и унижения.

- Многие случаи кибербуллинга производятся анонимно, поэтому вы часто и не знаете, кто нацелился на вас. Это порождает даже большее чувство угрозы и ободряет хулиганов, так как они верят в анонимность онлайн, что значит, что их с меньшей вероятностью изобличат. Так как хулиганы не видят вашей реакции, они часто заходят все дальше и дальше в своих унижениях и насмешках, чем в случае издевательств лицом к лицу.

Потенциально, за травлей одного человека наблюдают тысячи других людей. Электронное письмо направляется сотням людей, а посты в социальных сетях видны каждому. Чем дальше простирается травля, тем более унижительной она становится.



Советы подросткам, столкнувшимся с кибербуллингом и травлей в интернете

Если вы стали мишенью кибербуллинга, важно не реагировать ни на какие сообщения или посты, написанные о вас, как бы болезненны или неправдивы они ни были. Ответы лишь ухудшат ситуацию и спровоцируют реакцию, которую и ожидают хулиганы. Поэтому не следует давать им такого удара. Также очень важно не мстить, чтобы самому не стать хулиганом. Опять же, месть лишь ухудшит проблему и приведет к серьезным юридическим последствиям. Если вы не хотите говорить что-то лично, не говорите и онлайн.

Вместо мести, отреагируйте на кибербуллинг следующим образом:

- **Сохраните доказательства издевательств и буллинга**, сохраните текст оскорбительного сообщения в виде скриншота страницы, например, а затем расскажите об этом взрослому, которому доверяете: члену семьи, учителю или школьному консультанту-психологу. Если вы не сообщите об инциденте, то кибербуллинг, скорее всего, станет еще более агрессивным.

- **Сообщите об угрозе нанесению ущерба и о неприемлемых сексуальных сообщениях в полицию.** Во многих случаях действия по кибербуллингу преследуются по закону.

- **Будьте непреклонны.** Кибербуллинг редко ограничивается одним или двумя инцидентами. Чаще всего он проявляется в виде непрерывных атак на вас достаточно продолжительное количество времени. Поэтому, подобно настойчивости хулиганов, будьте сами настойчивы и сообщайте о каждом инциденте травли до тех пор, пока они не прекратятся. Нет ни одной причины, по которой следует мириться с кибербуллингом.

- **Предотвратите коммуникацию с хулиганами**, заблокировав адрес электронной почты, мобильный телефон и удалив контакт в социальных сетях. Сообщите об их активности интернет-провайдеру, в социальные медиа или на веб-сайт, на котором вы стали мишенью. Действия хулиганов нередко нарушают правила веб-сайтов, а в зависимости от законов в вашей местности даже могут классифицироваться как криминальные действия.