**Кибербуллинг**

***Кибербуллинг*** — это англоязычное слово, в переводе обозначающее «электронная травля». Дословно — «быкование». Такой вид социальной жестокости получил особое распространение среди детей и подростков, так как именно у людей этой возрастной категории занижено понимание риска, связанное с отсутствием конфиденциальности.

По последним данным, четверо из десяти пользователей интернета переживали преследования в интернете. В сети мы невидимы, не видно нашего лица, мимики, не всегда понятно, с какой интонацией говорится тот или иной комментарий. Из-за этого создается благоприятное пространство для буллинга. Подросток, который практикует кибербуллинг, не всегда может ясно осознавать, что его деятельность — это именно травля. Границы буллинга размыты: что это — издевательства, черный юмор, такая манера общения, неудачные шутки или кибербуллинг? Подростки рисуют карикатуры на своих знакомых, придумывают издевательские надписи, – все это может ощутимо поднимать статус и популярность того, кто практикует травлю, его могут поддерживать и замечать благодаря остроумным и обидным шуткам над другими. За счет травли в интернете подростки, которые это начинают, могут существенно повысить свою популярность. Интернет — особая среда, со своими правилами. Это как параллельная реальность, где мы — не совсем мы, где нет ясных моральных правил, где взрослые часто сами пишут комментарии, которые полны ненависти. Все эти факторы делают кибербуллинг естественной составляющей интернет-процессов.

**Виды кибербуллинга**

* унижающие комментарии: прозвища, оскорбления, нелестные сравнения;
* фотокарикатуры: искажение фотографий человека, нанесение на них надписей, фото-коллажи, публикация этих фото в интернете;
* кража аккаунта и рассылка с него оскорбительного контента другим людям;
* создание фейковых страниц-двойников: человек может создать якобы вашу же страницу, украсть ваши фотографии, добавлять ваших друзей и рассылать с него неподобающие сообщения, продавать что-либо, пропагандировать и т.д.;
* угрозы, шантаж в сообщениях;
* кража личного контента жертвы и использование его в целях травли;
* видео, снятые про вас (оскорбительного толка), аудиозаписи с угрозами или издевательствами;
* репосты ваших записей с унизительными дополнениями, комментариями.

**Как противостоять кибербуллингу?**

Дети в настоящее время рано начинают активно осваивать интернет. Есть определенные правила безопасности, которые дети понимают сами или через печальный опыт. Как можно помочь ребенку подготовиться к рискам, которые есть в интернет-среде — рассказать про технику безопасности.

***1)*** ***Приватность.***

Иногда хочется все всем рассказать о себе, забывая, что мы не знаем, кто именно нас читает и смотрит наши фотографии. Издевательства в сети возможны только в том случае, если мы как-то предъявляем себя там. Необходимо аккуратно размещать свои фотографии, личную информацию. Личное в интернете максимально легко становится общественным: каждый, кто видит фотографию, может сохранить себе ее на компьютер. В настройках конфиденциальности в социальных сетях все это есть: пользователь может выбирать, что и кому он готов показать или рассказать. Техника безопасности в данном пункте включает в себя два навыка: умение разбираться в настройках приватности и вдумчиво обращаться с личной информацией.

***2) Нейтральность.***

А что делать, если кто-то в сети уже задирает ребенка? Как реагировать на издевательства, едкие комментарии или даже угрозы? Следует соблюдать нейтральность в общении с задирами, быть эмоционально отстраненными в диалоге, не выдавать силы своей реакции. Это обеспечит безопасность: если будет разбирательство, кто организовал травлю, то при прочтении переписки будет легко понять – если ваш ребенок отвечал нейтрально, не агрессивно, – что он невинен.

***3) Просить помощи.***

Подростки не всегда хотят сразу обо всем рассказывать родителям. Из-за этого дети терпят травлю в интернете, и никто из близких может не догадываться об этом. Травля в школе заметна. И она заканчивается тогда, когда подросток уходит с территории школы. Кибербуллинг вездесущ: где бы ни находился человек, травля в сети может достать его, стоит ему выйти в онлайн режим. От издевательств в сети трудно скрыться, в травлю по интернету вовлекается много людей, это может вызвать сильнейшее чувство стыда у ребенка. Подросткам необходимо рассказать, что травля в интернете — запретный и негативный прием, и нет необходимости терпеть это. Необходимо напоминать детям, что в ряде случаев важно обратиться за помощью к взрослым.

***4) Общение с администраторами социальных сетей, обращение за помощью в техническую поддержку сайтов.***

В социальных сетях сейчас активно разрабатывается программа противостояния издевательствам в интернете, есть различные способы. Всегда можно написать администраторам форумов или социальных сетей о том, что происходит травля. Напротив записи в сети есть кнопка «пожаловаться», пользователей, которые учиняют травлю, легко можно заблокировать, и они не смогут больше ничего написать вам. Подростку стоит рассказать о конкретных способах обращения за технической поддержкой. В случае, если травля случилась, показать, какие нажимать кнопки, как писать сообщения модераторам, рассказать, что такая возможность всегда есть.

***5) Френд-зона.***

Френд-зона — это сообщество различных людей, которых мы добавляем к себе в друзья в интернете. Часто это совсем незнакомые нам люди. Если у ребенка есть коммерческий аккаунт в инстаграме, ну, например, продает он открытки, которые сам нарисовал, то разумно рекламировать свою страницу и добавлять как можно больше подписчиков. Если же у ребенка личная страница в социальных сетях, где он пишет свои размышления о жизни, рассказывает о местах, где он бывал — то нет необходимости рассказывать эту информацию незнакомым людям. В ряде случаев необходимо добавлять в друзья только тех людей, в которых уверен.

***6) Техническая безопасность.***

Аккаунты часто взламывают. Это делается и с коммерческими целями: мошенники могут начать просить перевести им деньги, будут писать сообщения всем вашим друзьям. Либо с целями хулиганства — просто, чтобы позлить и обидеть подростка. Поэтому необходимо регулярно менять свои пароли в аккаунтах.

***7) Реакции на провокации и издевательства над другими.***

Подростки очень эмоциональны, и иногда вовлекаются в истории, о которых потом жалеют. Ребенка несложно задеть заживо, спровоцировать. Важно научить детей быть внимательными к своей безопасности в интернете, обучить их критически относиться к действиям друзей, не вовлекаться в издевательства над кем бы то ни было. Иногда кажется, что издеваться над плохим человеком можно, и он сам это заслужил. В таких случаях праведный гнев и жажда справедливости могут сделать так, что подросток окажется виноват в буллинге. Важно донести до ребенка, что издеваться нельзя над кем бы то ни было, даже если человек тебе не нравится или неприятен — это не повод начинать травлю.

**Каковы последствия кибербуллинга?**

Подростковый возраст — важный этап становления личности, поэтому издевательства в это время могут нанести серьезный урон психическому благополучию ребенка. Издевательства и унижение в сети — серьезные испытания для психики, которые могут сильно повлиять на психическое здоровье подростка. Последствия буллинга: депрессии, недоверие, тревожность, низкая самооценка, аффекты, нарушение пищевого поведения, зависимости, импульсивность, потеря веры в себя и чувство бессилия. Последствия могут быть очень серьезными, поэтому особенно важно как можно раньше заканчивать травлю, пресекать действия обидчиков. В случаях, когда это, возможно, необходимо обеспечивать обидчикам столкновение с последствиями. Например, можно сфотографировать оскорбительные сообщения, комментарии, фотографии и пригласить в школу обидчиков на совместную встречу с родителями, социальным педагогом, директором. После обсуждения подобных действий подросток, над которым издевались, получает колоссальную поддержку (тайное стало явным), а обидчики получают возможность измениться и сделать выводы, что травля — недопустима.

Подростковый период тесно связан с онлайн общением, дети много времени проводят в интернете. Онлайн общение — особое место в жизни ребят, формы общения в сети разнообразны. Подростки регистрируются в социальных сетях, пишут на форумах, публикуют фотографии, ведут свои видеоблоги. Есть свой кодекс общения в интернете, есть активные пользователи, которые много пишут и публикуют. Любой контент в интернете может спровоцировать негативные комментарии, любой активный пользователь интернета может стать жертвой кибербуллинга. Травля в сети чрезвычайно распространена и разнообразна, единственный 100% способ защиты от травли — не пользоваться интернетом вовсе, не регистрироваться в социальных сетях. Но такой способ защиты подходит далеко не всем подросткам, жертвовать интернет-общением — большая цена безопасности. Важно объяснить подросткам, что кибербуллинг — опасная вещь, людей обманывают, делают жертвами мошенничества, а иногда и склоняют к преступлениям и правонарушениям. После травли у человека может сформироваться негативный образ себя, тревога, чувство бессилия и беззащитности. Последствия кибербуллинга для психического здоровья плачевны, требуют внимания, а иногда и психологической помощи. Поэтому к этому виду травли стоит отнестись серьезно, рассказывать подросткам о правилах поведения в интернете, о технике безопасности.

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/kak-kiberbulling-vliyaet-na-podrostkov/>

**Вот несколько советов, которые можно дать детям для преодоления проблемы кибербуллинга в ходе разговора с ними:**

1. Не спеши выбрасывать свой негатив в кибер-пространство. Советуйся со взрослыми, прежде чем отвечать на агрессивные сообщения. Прежде чем писать и отправлять сообщения, следует успокоиться, утолить злость, обиду, гнев.

2. Создавай собственную онлайн-репутацию, не покупайся на иллюзию анонимности. Хотя кибер-пространство и предоставляет дополнительные возможности почувствовать свободу и раскованность благодаря анонимности, нужно знать, что существуют способы узнать, кто стоит за определенным никнеймом. И, если некорректные действия в виртуальном пространстве приводят к реальному вреду, все тайное становится явным. Интернет фиксирует историю, которая состоит из публичных действий участников и определяет онлайн-репутацию каждого — накопленный образ личности в глазах других участников. Запятнать эту репутацию легко, исправить — трудно.

3. Храни подтверждения фактов нападений. Если тебя очень расстроило сообщение, картинка, видео и т.д., следует немедленно обратиться к родителям за советом, сохранить или распечатать страницу самостоятельно, чтобы посоветоваться со взрослыми.

4. Игнорируй единичный негатив. Одноразовые оскорбительные сообщения лучше игнорировать — часто кибербуллинг вследствие такого поведения останавливается на начальной стадии. Опытные участники интернет-дискуссий придерживаются правила: «Лучший способ борьбы с неадекватами — игнор».

5. Если ты стал очевидцем кибербуллинга, правильным поведением будет:

 а) выступить против агрессора, дать ему понять, что его действия оцениваются негативно, б) поддержать жертву — лично или в публичном виртуальном пространстве предоставить ей эмоциональную поддержку, в) сообщить взрослым о факте некорректного поведения в кибер-пространстве.

6. Блокируй агрессоров. В программах обмена мгновенными сообщениями есть возможность блокировки сообщений с определенных адресов. Пауза в общении часто отбивает у агрессора желание продолжать травлю.

7. Не стоит игнорировать агрессивные сообщения, если письма неизвестного вам отправителя систематически содержат угрозы. В этом случае следует скопировать эти сообщения и обратиться к правоохранителям. Если оскорбительная информация размещена на сайте, следует сделать запрос к администратору для ее удаления.

Кибербуллинг — это своеобразная болезнь XXI века. Он проникает в наши жизни незаметно, оставляя порой глубокие психологические травмы на всю жизнь. Поэтому, как и любой другой вид насилия, его следует вовремя обнаружить и остановить.