

Советы, которые помогут предотвратить подростку кибербуллинг (интернет-травлю):

1. Контролируйте свою репутацию в сети.

Взгляните на свои профили в социальных сетях и выполните следующие действия:

- 1) Измените настройки конфиденциальности так, чтобы только друзья могли просматривать ваши обновления статуса и сообщения.
- 2) Не следует делиться излишними подробностями вашей жизни со всеми. Так киберпреступник (те, кто занимаются кибербуллингом) смогут узнать больше о вас, о вашем распорядке дня, где вы живете, с кем работаете и общаетесь. Этого не следует допускать – киберпреступник обязательно используют эту информацию против вас!
- 3) Не рассказывайте в интернете, как вы себя чувствуете – киберпреступник может воспользоваться и этим. Например, если вы пишете, что чувствуете себя одиноко, вы можете привлечь внимание буллит-преследователей, которые подружатся с вами и воспользуются вашим уязвимым состоянием.
- 4) Не делитесь в интернете противоречивыми взглядами – это может спровоцировать киберпреступника начать травить вас из-за вашего мнения. Хотя интернет – территория свободы слова, следует уделять внимание и тому, кому и в какой мере вы хотите рассказать о своем мировоззрении. Интернет также идеальное место для троллей, которые получают удовольствие от травли. Они часто нападают на людей со взглядами, не совпадающими с их собственными.
- 5) Вы – то, что вы пишете в сети, поэтому, перед тем как отправить что-либо в социальные сети, поставить лайк, оставить комментарий или сделать ретвит, обязательно подумайте, правда ли это стоит делать. Помните, что люди будут делать суждения о вас на основе ваших постов.

2. Будьте кибербадди

Всем нам нужны приятели в реальном мире, не так ли? То же самое можно сказать и про интернет. Нам нужны друзья, которые будут присматривать за нами, заступаться за нас, ровно как и говорить нам, когда мы делаем что-то не так. Так как же можно стать таким человеком – кибербадди?

- 1) Всегда заступайтесь за жертв кибербуллинга и выступайте против травли. Не смотрите со стороны на то, как вашего друга или знакомого травят, – помогите ему. И точно никогда не помогайте киберпреступнику.
- 2) Рассказывайте о проблеме и путях ее решения в своей школе, спортивной секции или в интернете. Youngmindsonline.com, к примеру, приглашает молодых людей помочь с этим на их форуме и выступить там в качестве кибербадди.
- 3) Если вы знаете, что кто-то подвергается кибербуллингу, но боится об этом рассказать, обязательно сообщите взрослому, которому вы доверяете, и который сможет поддержать вас и вашего друга.
- 4) Вы уже даете друзьям советы по кибербезопасности в своих социальных сетях? Пройдите вместе с ними курс, посвященный проблеме, чтобы они также смогли следовать вашему примеру.

КИБЕРБАДДИ – порядочный гражданин цифрового пространства – это человек, который признает, что социальные сети предоставляют не только новые возможности, но и вносят в наши жизни новые опасности. Такой человек всегда старается как можно лучше защитить себя от кражи личных данных в интернете, от кибербуллинга и других киберпреступлений. Они также выступают за более безопасный интернет.

3. Оставайтесь в курсе новостей кибербезопасности

Социальные сети постоянно меняются, и вместе с ними меняются и их настройки безопасности. Со временем появляются и новые угрозы, против которых старые методы борьбы не помогут. Не следует пренебрегать этим – всегда будьте в курсе последних новостей кибербезопасности. Чтобы упростить вам эту задачу, мы подготовили несколько простых советов:

- 1) Пройдите курс, посвященный проблеме, – он поможет вам понять, что вы знаете, а что – нет.
- 2) Подпишитесь на блоги, посвященные кибербезопасности и кибербуллингу. Так вы получите доступ к бесплатной информации, которая будет приходить к вам прямо на почту.
- 3) Подпишитесь в социальных сетях на бренды и людей, которые разбираются в кибербезопасности. Вы также можете задавать им вопросы, если вы хотите о чем-то узнать больше.

Рекомендации подростку:

1. Не сообщай свои данные агрессору (реальное имя, фамилию, адрес, телефон, номер школы и т.п.). Когда злоумышленнику становятся известны твои анкетные данные, происходит так называемый «троллинг» или травля.
2. Не открывай доступ к своей страничке незнакомым людям.
3. Следи за информацией, которую ты выкладываешь в Интернете.
4. Придерживайся правил сетевой этики, не отвечай грубо на сообщения, этим ты можешь спровоцировать собеседника. Игнорируй сообщения от незнакомых, агрессивных и подозрительных личностей. Нужно понимать, что онлайн-общение не является приватным. Другие пользователи могут скопировать, распечатать или переслать твою личную переписку.
5. Если ты видишь или знаешь, что твоего друга запугивают, поддержи его и сообщи об этом.
6. Не посылай сообщения или изображения, которые могут огорчить кого-нибудь.
7. Не предпринимай самостоятельных действий по наказанию агрессора.
8. Немедленно обратись за советом к родителям или в специальные организации за помощью.
9. Сделай снимок экрана с оскорблениями (screen-shot) и перешлите его модераторам ресурса.
10. Напиши письмо в техподдержку с просьбой удалить аккаунт хулигана. Важно помнить, что адекватно отреагировав на неприятное сообщение, оповестив администрацию ресурса о киберхулигане, можно обезопасить от него, не только себя, но и остальных пользователей.
11. Если же преследование происходит лично, с помощью электронной почты, сервисов мгновенных сообщений (Instagram, Viber, ASK и т.д.) или IP телефонии (Skype) избавиться от неприятного собеседника можно нажав клавишу «игнорировать» (или «черный список»). У большинства программ, предназначенных для общения, существует такая или аналогичная функция.

Предупреждение груминга (сексуальных домогательств)

1. Следи за информацией, которую ты выкладываешь в Интернете. Не выкладывай свои личные данные в Интернете (домашний адрес, номер телефона, номер школы, класс, любимое место прогулки, время возвращения домой, место работы отца или матери и т.д.). Помни, любая информация может быть использована против тебя, в том числе в корыстных и преступных целях.
2. Используй псевдоним при общении в чатах, использовании программ мгновенного обмена сообщениями (типа Viber, ASK и т.д.), пользовании онлайн играми и других ситуациях.
3. Не размещай и не посылай свои фотографии незнакомцам.
4. Будь осторожен при общении с незнакомыми людьми. Старайся рассказывать как можно меньше информации о себе.

Борьба с интернет грумингом

1. Если новый знакомый пытается говорить с тобой на неприятные или пугающие тебя темы и говорит об этом как о секрете, который останется только между вами – немедленно сообщи об этом родителям или старшим.
2. Сделай снимок с экрана (screen-shot).
3. Никогда не соглашайся на личные встречи с незнакомцами. Твои собеседники могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают. Или приходи на встречу только со взрослым.

Признаки, по которым можно определить учащегося, переживающего трудную жизненную ситуацию:

1. Внешний вид и поведение:

- гипомимия (ослабление выразительных движений лицевой мускулатуры);
- амимия (отсутствие выразительности лицевой мускулатуры);
- тихий монотонный голос;
- замедленная речь;
- краткость ответов;
- отсутствие ответов;
- ускоренная экспрессивная речь;
- патетические интонации;
- причитания;
- склонность к нытью;
- общая двигательная заторможенность;
- бездеятельность, адинамия;
- двигательное возбуждение.

2. Эмоциональные нарушения:

- скука; грусть;
- уныние; угнетенность;
- мрачная угрюмость;
- злобность;
- раздражительность;
- ворчливость; брюзжание;
- неприязненное, враждебное отношение к окружающим;
- чувство ненависти к благополучию окружающих;
- чувство физического недовольства;
- безразличное отношение к себе, окружающим;
- чувство бесчувствия;
- тревога беспредметная (немотивированная);
- тревога предметная (мотивированная);
- ожидание непоправимой беды;
- страх немотивированный;
- страх мотивированный;
- тоска как постоянный фон настроения;
- взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности;
- углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг.

3. Психические заболевания:

- депрессия;
- неврозы, характеризующиеся беспричинным страхом, внутренним напряжением и тревогой;
- маниакально-депрессивный психоз;
- шизофрения.

4. Оценка собственной жизни:

- пессимистическая оценка своего прошлого;
- избирательное воспоминание неприятных событий прошлого;
- пессимистическая оценка своего нынешнего состояния;
- отсутствие перспектив в будущем.

5. Взаимодействие с окружающими:

- нелюдимость, избегание контактов с окружающими;
- стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью;
- склонность к нытью;
- капризность;
- эгоцентрическая направленность на свои страдания.

6. Вегетативные нарушения:

- слезливость;
- расширение значков;
- сухость во рту («симптомы сухого языка»);
- тахикардия;
- повышенное артериальное давление;
- ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха;
- ощущение комка в горле;
- головные боли;
- бессонница;
- повышенная сонливость;
- нарушение ритма сна; отсутствие чувства сна;
- чувство физической тяжести, душевной боли в груди, в других частях тела;
- запоры;
- снижение веса тела; повышение веса тела;
- снижение аппетита;
- пища ощущается безвкусной;
- нарушение менструального цикла (задержка).

7. Динамика состояния в течение суток:

- улучшение состояния к вечеру; ухудшение состояния к вечеру.