

Кибербуллинг и безопасный интернет: как защитить себя и своих детей в цифровом мире

Интернет стал неотъемлемой частью нашей жизни, открывая огромные возможности для обучения, общения и развлечений. Однако вместе с этими возможностями приходят и риски, одним из самых серьезных среди которых является кибербуллинг.

Кибербуллинг (онлайн-травля) – это использование цифровых технологий для многократного, преднамеренного и враждебного поведения, направленного на причинение вреда другому человеку. В отличие от традиционного буллинга, кибербуллинг может происходить 24/7, быть анонимным и иметь гораздо более широкую аудиторию, что усиливает его разрушительное воздействие.

Формы кибербуллинга:

- Оскорбления и угрозы: Прямые агрессивные сообщения, комментарии, унижающие достоинство.
- Распространение слухов и сплетен: Публикация ложной или порочащей информации.
- Исключение из группы: Целенаправленное игнорирование или удаление из онлайн-сообществ.
- Троллинг: Провокационное поведение с целью вызвать эмоциональную реакцию.
- Шантаж и вымогательство: Угрозы раскрыть личную информацию или фотографии в обмен на что-либо.
- Использование фейковых аккаунтов: Создание ложных профилей для травли или распространения лжи.
- Публикация личной информации (дорксинг): Размещение номеров телефонов, адресов или других конфиденциальных данных без согласия.

Последствия кибербуллинга:

Жертвы кибербуллинга часто испытывают сильный стресс, тревогу, депрессию, снижение самооценки, проблемы со сном и концентрацией. В тяжелых случаях это может приводить к социальной изоляции, паническим атакам и даже суициdalным мыслям.

Что делать, если вы или ваш ребенок столкнулись с кибербуллингом?

- Не отвечайте и не вступайте в спор. Это именно то, чего добивается агрессор.
- Сохраните доказательства. Сделайте скриншоты сообщений, комментариев, страниц. Это критически важно для дальнейших действий.
- Заблокируйте агрессора. Используйте функции блокировки на всех платформах.

- Расскажите доверенному взрослому. Родителям, учителям, психологу – не держите это в себе.
- Пожалуйтесь администрации платформы. Большинство социальных сетей и игровых сервисов имеют механизмы для сообщения о травле.
- Обратитесь за помощью. Если эмоциональное состояние ухудшается, не стесняйтесь обратиться к психологу или специалисту.

Предотвращение кибербуллинга и других онлайн-рисков начинается с обучения основам безопасного поведения в сети:

Пароли: Используйте сложные, уникальные пароли для каждого аккаунта и регулярно меняйте их. Не делитесь паролями ни с кем, кроме родителей.

Личная информация: Никогда не сообщайте незнакомцам свое полное имя, адрес, номер телефона, школу или другую личную информацию.

Настройки приватности: Настройте профили в социальных сетях так, чтобы их могли видеть только друзья. Ограничьте доступ к фотографиям и публикациям.

Геолокация: Отключите функции геолокации на устройствах и в приложениях, если это не требуется.

Думайте, прежде чем публиковать: Все, что вы выкладываете в сеть, может остаться там навсегда. Подумайте, как эта информация может быть воспринята в будущем.

Уважайте других: Общайтесь в интернете так, как вы бы общались в реальной жизни. Не пишите то, что вы не сказали бы человеку в лицо.

Не верьте всему, что видите: Интернет полон ложной информации. Учитесь проверять факты и сомневаться в сомнительных источниках.

Остерегайтесь незнакомцев: Люди в интернете не всегда те, за кого себя выдают. Будьте осторожны при общении с незнакомцами.

Подозрительные ссылки и файлы: Не открывайте ссылки и не скачивайте файлы из неизвестных источников – это может быть вирус или фишинговая атака.

Кибербуллинг и опасности в интернете — это реальность, с которой сталкиваются многие дети. Однако, вооружившись знаниями, открытым общением и ответственными действиями, мы можем значительно снизить эти риски и помочь нашим детям пользоваться цифровым миром безопасно и с пользой.

Зоя, консультант Телефона доверия.