

КИБЕРБУЛЛИНГ

(ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И
ПОДРОСТКОВ)



Архангельск
2020 г.

Что такое кибербуллинг?

Кибербуллинг – травля, которая происходит в сети Интернет. Это оскорбления, угрозы, клевета, шантаж и компромат, которые адресуются человеку через личные или общедоступные сообщения в мессенджерах, соцсетях, через электронную почту. Недоброжелатель может выкладывать на обозрение общественности фото или видеоматериалы, которые содержат информацию очень личного характера, сокрушительную для репутации жертвы.

Такие ситуации психологически очень болезненны для человека. Дети и подростки могут замыкаться в себе и думать, что с этой проблемой справиться невозможно. В этом таится самая главная опасность, потому что выход есть всегда, а замалчивание в такой острой ситуации действительно может принести вред!

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ СТОЛКНУЛСЯ С КИБЕРБУЛЛИНГОМ:

1. Взрослый – помощник в решении проблемы кибербуллинга! Сообщите о случившемся своим родителям. В зависимости от ситуации это может быть классный руководитель, школьный психолог, социальный педагог, директор школы, представители полиции.
2. Сообщите об этом и представителю социальной сети, сайту. Практически у каждой Интернет-платформы есть ссылка «Пожаловаться». Смело обращайтесь туда!
3. Измените настройки профиля в социальных сетях. Это помешает агрессору выйти с вами на связь: закройте страницу для просмотра,

ограничьте возможность написать сообщение, заблокируйте личную страницу или номер телефона обидчика, если вы его знаете.

4. Если вы почувствовали агрессию в свой адрес, тут же прекратите диалог с собеседником!

5. Сделайте скриншоты всех сообщений, в которых вам угрожают, оскорбляют, высмеивают. Это поможет вам при обращении в полицию и к представителю социальной сети, Интернет-платформы.

6. Кибербуллинг может быть очень тяжелым событием для жертвы. Если ситуация в сети сильно задела вас, ваше поведение и настроение изменились, то обязательно обратитесь к школьному психологу. Это поможет избежать последствий психологической травмы и легче пережить это событие.

7. Самое главное, что с упоением ждёт обидчик – это ваша яркая реакция. Если её не будет, то он со временем полностью потеряет к вам интерес. Именно поэтому спокойствие и игнорирование – основной шаг в ваших действиях.

8. Регулярно меняйте пароли, чтобы снизить риск взлома страницы в социальных сетях. Используйте все предлагаемые формы защиты.

КАКИМ БЫВАЕТ КИБЕРБУЛЛИНГ:

- **Аутинг** – размещение личной информации без согласия пользователя, чтобы унижить или опорочить его. Внимательно выбирайте компанию! Не надо быть чересчур доверчивыми, позволять фотографировать себя или снимать на камеру в незнакомой компании.

- **Фрейпинг** – получение доступа к настоящей учетной записи человека в социальных сетях для размещения сомнительного контента от его имени, ведения диалогов или оскорбления других пользователей. Не давайте никому, кроме родителей, пароли от страниц в социальных сетях. Используйте все способы защиты, устанавливайте сложные пароли.
- **Киберсталкинг** – преследование в Интернете, в частности, попытки взрослых связаться с детьми и подростками онлайн с целью личной встречи и сексуальной близости. Старайтесь общаться в сетях только с теми, кого знаешь в реале. Если у тебя просят обнаженные (любого интимного характера) фотографии и видео, ОБЯЗАТЕЛЬНО сообщи родителям, классному руководителю, школьному психологу!
- **Исключение** – это онлайн-бойкот или ограничение доступа к совместным онлайн-активностям (чатам, группам и т.д.). Лучше выяснить причины такого поведения у друзей лично, в реале. Возможно возникли случайные недопонимания. С настоящими друзьями всё можно обсудить спокойно. Если это исключительно Интернет-приятели, то постарайся найти других, смени группу, чат.
- **Хэппислеппинг** – съемки роликов, в которых агрессоры избивают жертву или издеваются над ней, чтобы разместить видео в Интернете. В этом случае ОБЯЗАТЕЛЬНО сообщите взрослым о случившемся! Эти действия ПРОТИВОЗАКОННЫ и влекут за собой серьезные последствия даже для того, кто просто является наблюдателем со стороны, пусть и монитора. Нельзя

замалчивать такие серьезные вещи, кого бы они ни касались! Любую проблему или конфликт можно решить иначе. Помните! Никто и никогда не имеет права избивать другого человека и тем более так подло глумиться над ним!

- **Кэтфишинг** – создание копии профиля жертвы в социальных сетях на основе украденных фотографий и других личных данных. ОБЯЗАТЕЛЬНО сообщите об этом взрослым. Данные действия являются противозаконными и могут повлечь за собой немало проблем.

ВАЖНО!

ВЗРОСЛЫЙ – ПОМОЩНИК В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМЫ КИБЕРБУЛЛИНГА!

На сегодняшний день в российском законодательстве существуют уголовные наказания:

- Реальная угроза убийством и причинение тяжкого вреда здоровью (ст. 119 УК РФ);
- Оскорбление (ст. 130 УК РФ);
- Клевета (ст. 128.1 и 298 УК РФ);
- Доведение до самоубийства (ст. 110 УК РФ).

Если вы только регистрируетесь в социальных сетях или начинаете играть в онлайн-игры, то почитайте правила безопасного поведения в сети Интернет или обговорите их с родителями.

Важно избегать размещения личных данных. Это обезопасит вас и поможет избежать неприятностей.

Если вы все же столкнулись с кибербуллингом, не стесняйтесь обращаться к взрослым. Такой вид террора только кажется анонимным и безнаказанным. За психологическое насилие

предусмотрено наказание, закрепленное законом!

Запомните!

Не знать, как поступить и чувствовать себя беспомощным в сложившихся обстоятельствах – НЕ СТЫДНО! Это нормально даже для взрослого человека, у которого за плечами есть жизненный опыт.

Просить помощи у родителей или других взрослых, когда не справляешься с ситуацией – НЕ СТЫДНО!

Унижать, оскорблять, издеваться и шантажировать других людей, есть тому причина или нет – ЭТО НАСТОЯЩИЙ ПОЗОР!

Не забывайте о том, что реальность всегда интереснее виртуальной жизни!

Буклет создан по материалам, предоставленным Воловой Татьяной Леонидовной, главным внештатным психиатром детским министерства здравоохранения Архангельской области, заведующей Центром детской и подростковой психиатрии ГБУЗ АО «АКПБ».