Кибербуллинг: как предотвратить? как противостоять?

С появлением интернета травля часто происходит в социальных сетях, на форумах, в письмах, в мессенджерах, в чатах в онлайн-играх и так далее. В последние несколько лет часто используют специальный термин — кибербуллинг. Наша страна занимает первое место по кибербуллингу в мире, дети и взрослые подвергаются нападкам, но никто не в состоянии это контролировать кроме их самих.

Одним из ярких примеров кибербуллинга является история Екатерины.

"Одноклассник решил, так сказать, подшутить надо мной со своим другом, который старше его и являлся соседом. Они начали запугивать меня тем, что знают, где именно живут мои бабушка и сестра, писали, что они их убьют, что уже стоят у подъезда. Были еще оскорбления: начали обзывать меня гулящей девкой и другими грязными словами, матом. Это продолжалось только один вечер, но и этого хватило, чтобы меня хорошо запугать", — рассказывает девушка.

К счастью, Екатерина обратилась за помощью к родным, и те отнеслись к словам подростка всерьез.

"Сначала я обратилась к матери, а она, в свою очередь, пошла к директору школы, после чего с моим одноклассником проводили беседу. Точно не помню, но вроде полиция тоже была к этому подключена", — вспоминает жертва кибербуллинга. После этого случая девушка изменила свое поведение в интернете: она сделала аккаунты в соцсетях приватными и отправила в черный список людей, которые ее запугивали.

 Жертвы кибербуллинга очень часто замыкаются в себе и испытывают огромный стресс, который может повлечь за собой депрессию или даже суицид.

**Для того, чтобы снизить риск причинения детям морального вреда в результате кибербуллинга, нужно принять определенные меры и уметь постоять за себя. Для этого созданы рекомендации, в которых содержатся советы для жертв кибербуллинга. Однако основной целью становятся превентивные меры, стоит сосредоточиться не на том, как защищаться в случае травли, а на том, как не стать её жертвой.**

**Знакомьтесь, кибербуллинг**

*Кибербуллинг - это особый вид травли и преследования, который осуществляется посредством sms-сообщений, социальных сетей, размещения аудио- и видеоконтента, изображений и других порочащих материалов. Цель - загнать жертву в угол, деморализовать, нанести вред. Как защитить себя и возможно ли это сделать?*

**Шаг 1. Анонимность**

Нельзя позволить задирам тебя вычислить. В связи с этим, надежнее будет скрывать правдивую информацию о себе, для своей же безопасности.



Имя:???

Фамилия:???

Возраст: 100 лет

Телефон: кнопочный

Родственники: какое вам дело?

Школа/институт: не важно

**Шаг 2. Спокойствие**

Если какой-то пользователь сети задирает тебя или пытается вывести на конфликт, хлебнуть чашечку чая и расслабиться будет гораздо продуктивней, чем вступать в ожесточенный и не особо приятный спор. Просто погрузись в дзен и радуйся жизни – для этого и существует интернет.



**Шаг 3. Связь со взрослыми**

Если вдруг ты все же оказался в сетях кибербуллинга, не паникуй. Скорее обратись к родителям, и подумайте вместе, что можно сделать. Твоя семья всегда поймет и поддержит, а перед такой защитой струсит любой задира



**Шаг 4. Игнор**

Если после этих трех пунктов задира все еще жаждет общения и надеется на отклик – игнорируй его. Иногда простой шаг к решению проблем – их игнорирование.(см. пункт про чашечку чая) Забытый кибербуллер очень скоро сдастся и перестанет штурмовать твою неприступную интернет-страничку. А это победа.



Надеюсь, тебе помогли советы, и ты с удовольствием будешь бороздить просторы сети, не отвлекаясь на таких ненужных и слабеньких задир. Удачи!

**Шарова Виктория, 9 Б класс**

**МАОУ Гимназия №2 Екатеринбург**