

Как совладать с кибербуллингом и травлей в интернете?

(Подготовила Лапшина М.)

**Советы детям по предотвращению травли в интернете
и ее прекращению.**



Технология сегодня означает, что буллинг больше не ограничен школьным двором или углом на улице. Травля в интернете происходит везде, даже дома, через электронную почту, текстовые сообщения, мобильные телефоны и социальные сети 24 часа в сутки, семь дней в неделю, и в это вовлечены сотни людей. Для тех, кто страдает от травли в интернете, результат истощающий — человек остается с ранеными чувствами, униженный, злой, подавленный и даже, возможно, на грани суицида. Но никакой вид травли нельзя оправдывать. Советы в статье помогут вам защитить себя и вашего ребенка онлайн и совладать с растущей проблемой травли в интернете.

Последствия кибербуллинга и травли в интернете

Любой вид буллинга или травли порождает чувство задетости, злости, беспомощности, изолированности и даже может приводить к мыслям о самоубийстве, или вести к таким проблемам, как депрессия, тревога и низкая самооценка. Во многих случаях кибербуллинг оказывается даже более болезненным, чем очная травля.

- Кибербуллинг происходит в любом месте в любое время, даже там, где вы обычно чувствуете себя в безопасности (дома) и там, где вы ожидаете его меньше всего (проведение выходных с семьей). Порой кажется, что никак не избежать насмешек и унижения.
- Многие случаи кибербуллинга производятся анонимно, поэтому вы часто и не знаете, кто нацелился на вас. Это порождает даже большее чувство угрозы и ободряет хулиганов, так как они верят в анонимность онлайн, что значит, что их с меньшей вероятностью изобличат. Так как хулиганы не видят вашей реакции, они часто заходят все дальше и дальше в своих унижениях и насмешках, чем в случае издевательств лицом к лицу.
- Потенциально, за травлей одного человека наблюдают тысячи других людей. Электронное письмо направляется сотням людей, а посты в социальных сетях видны каждому. Чем дальше простирается травля, тем более унижительной она становится.



Советы подросткам, столкнувшимся с кибербуллингом и травлей в интернете.

Если вы стали мишенью кибербуллинга, важно не реагировать ни на какие сообщения или посты, написанные о вас, как бы болезненны или неправдивы они ни были. Ответы лишь ухудшат ситуацию и спровоцируют реакцию, которую и ожидают хулиганы. Поэтому не следует давать им такого удов

Также очень важно не мстить, чтобы самому не стать хулиганом. Опять же, месть лишь ухудшит проблему и приведет к серьезным юридическим последствиям. Если вы не хотите говорить что-то лично, не говорите и онлайн.

Вместо мести, отреагируете на кибербуллинг следующим образом:

- Сохраните доказательства издевательства и буллинга, сохраните текст оскорбительного сообщения в виде скриншота страницы, например, а затем

расскажите об этом взрослому, которому доверяете: члену семьи, учителю или школьному консультанту-психологу. Если вы не сообщите об инциденте, то кибербуллинг, скорее всего, станет еще более агрессивным.

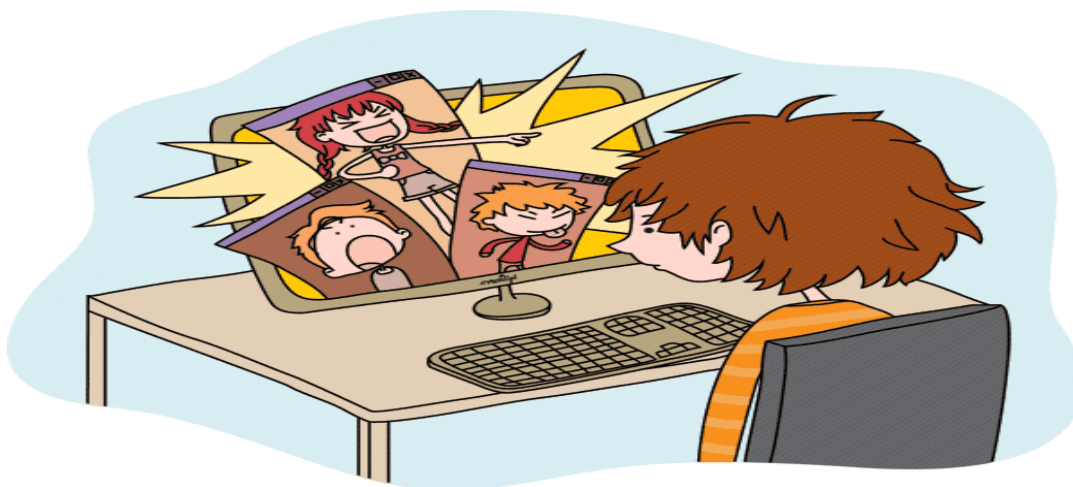
- **Сообщите об угрозе нанесению ущерба и о неприемлемых сексуальных сообщениях в полицию.** Во многих случаях действия по кибербуллингу преследуются по закону.
- **Будьте непреклонны.** Кибербуллинг редко ограничивается одним или двумя инцидентами. Чаще всего он проявляется в виде непрерывных атак на вас достаточно продолжительное количество времени. Поэтому, подобно настойчивости хулиганов, будьте сами настойчивы и сообщайте о каждом инциденте травли до тех пор, пока они не прекратятся. Нет ни одной причины, по которой следует мириться с кибербуллингом.
- **Предотвратите коммуникацию с хулиганами,** заблокировав адрес электронной почты, мобильный телефон и удалив контакт в социальных сетях. Сообщите об их активности интернет-провайдеру, в социальные медиа или на веб-сайт, на котором вы стали мишенью. Действия хулиганов нередко нарушают правила веб-сайтов, а в зависимости от законов в вашей местности даже могут классифицироваться как криминальные действия.

Найдите поддержку у людей, которые не травят вас

Наличие человека, которому вы доверяете и к которому можете обратиться за ободрением и поддержкой, повышает сопротивляемость во время давления кибербуллинга и травли в интернете. Обратитесь к членам семьи и настоящим друзьям или найдите новые пути, как завести друзей. Существует много людей, которые полюбят вас и оценят вас таким, какой вы есть.

- **Оторвитесь от технологий.** Возьмите перерыв от компьютера, планшета, айпода, видеоигр и мобильного телефона. Это даст возможность встретиться с новыми людьми.
- **Найдите других людей, которые разделяют те же ценности и интересы.** Возможно, вы заведете новых друзей в молодежной группе, клубе читателей или религиозной организации. Научитесь новому виду спорта, присоединитесь к команде или возьмитесь за новое хобби, такое как шахматы, рисование или музыка
- **Поделитесь своими чувствами по поводу травли.** Поговорите с родителями, психологом-консультантом, тренером, религиозным представителем или другом, которому доверяете. Выражение того, через что вы проходите, сыграет большую роль в том, как вы себя чувствуете, даже если и не меняет самой ситуации.

- **Повышайте уверенность в себе.** Тренировки — отличный способ помочь себе почувствовать себя хорошо, равно как и снизить стресс. Побейте матрас или запишитесь на бокс, чтобы проработать свою злость.



Сайты для службы поддержки:

<http://psi.mchs.gov.ru/>

<http://telefon-doveria.ru/>

<https://pomoschryadom.ru/>