

## КИБЕРБУЛЛИНГ - ЧТО ЭТО? КАК НИМ СПРАВИТЬСЯ?

Появление и развитие интернета изменило нашу жизнь. Привычные и обычные отношения между людьми приобретают новые особенности. Мы можем делиться своими новостями, фотографиями с множеством людей и тут же получать обратную связь. Скорость распространения информации в сети мгновенная. Развитие социальных сетей, мессенджеров стремительно набирает обороты. Самыми активными пользователями соц. Сетей являются подростки. Доступ к размещенной личной информации может быть доступен не только знакомым и друзьям, но и совершенно чужим людям. Как будут использовать вашу личную информацию, будут ли относиться к ней уважительно, к сожалению неизвестно. Пропаганда и поощрение доминирующего агрессивного поведения через интернет, телевидение и компьютерные игры тоже вносят свой негативный вклад отношения между людьми. Так появляется кибербуллинг и возможность причинять вред другому, делая это анонимно, не опасаясь ответной реакции. Этим пользуются многие подростки, уверенные в своей безнаказанности.

**Кибербуллинг** – это запугивание, обвинение кого-либо с использованием оскорбительных слов, лжи, неправдивых слухов, фотографий с помощью социальных сетей, электронной почты и текстовых сообщений. Существует несколько видов интернет травли:

- **Моббинг.** Термин обозначающий издевательства и подстрекательства;
- **Хейтинг** – оскорбляющие комментарии;
- **Флейминг** – открытая ссора, которая перерастает в перепалку с участием нескольких людей;
- **Аутинг** – это публикация личной информации без согласия владельца с использованием угроз и сплетен.
- **Фрейпинг.** «Взлом» и использование аккаунта человека в социальных сетях, создание поддельных профилей с целью рассылки оскорбительной информации.

Особенности кибербуллинга: систематичность, целенаправленность, отсутствие возможности найти обидчика, неограниченная аудитория. Отсутствие возможности найти обидчика и неограниченная аудитория являются отличительными чертами кибербуллинга от буллинга.

Психологические последствия от кибербуллинга у подростков ничуть не меньше, чем от обычного. Это подавленное состояние, страх, раздражительность, повышенная тревожность. Не исключено и возникновение панических состояний, обусловленных невозможностью физически выйти из ситуации и постоянное давления со стороны кибербуллера.

### Советы как справиться с кибербуллингом.

- **Если ты стал мишенью кибербуллинга, не обвиняй себя.** Это не твоя ошибка.
- **Не стоит отвечать на оскорбительные сообщения.** Не пытайся мстить обидчику ответными сообщениями. Твои ответы еще больше его заводят;
- **Сохраняй переписку, видео, голосовые сообщения.** В будущем это будет отличным доказательством;
- **Блокируй обидчиков.** В каждом ресурсе и социальных сетях есть возможность добавить пользователя в черный список;
- **Напиши или позвони поставщикам интернет услуг.** Они тоже могут принять меры и заблокировать абонента. Здесь могут понадобиться твои сохраненные записи оскорблений;
- **Сообщи о буллинге взрослому, которому доверяешь.** Он сможет поддержать тебя. Поможет найти пути выхода из ситуации;

- **Береги личную информацию.** примени режим приватности в социальных сетях. Общайся только с теми с кем лично знаком и общаешься в реальной жизни;
- **Обратись в полицию.** Если киберзапугивание усиливается и содержит угрозы физической расправы или сообщения явного сексуального характера, то стоит обратиться в полицию.

В виртуальном мире позволено все. Да, интернет для тебя — неотъемлемая часть жизни, причём иногда более важная, чем реальность. От интернет-травли никто не застрахован. Надеюсь, что советы в этом посте будут для тебя полезны и помогут как можно быстрее решить проблему кибербуллинга. Пожалуйста, не борись с ним в одиночку, позови на помощь взрослого.

