*С помощью цифровой связи и онлайн-профилей можно быстро и просто передать информацию, однако некоторые пользователи используют эти ресурсы, чтобы причинять боль другим людям.*

**Что такое кибербуллинг?**

Один из видов буллинга — угрозы или издевательства посредством интернета. Подростки пользуются электронными устройствами постоянно, поэтому травля онлайн может происходить в любое время, независимо от того, где находятся агрессор и жертва. Противостоять интернет-атаке непросто. Информация легко распространяется в сети, поэтому за атакой на человека наблюдают толпы зевак, что причиняет дополнительные страдания. Если материал был опубликован в сети, полностью удалить его не всегда удается, и жертве еще долго припоминают ее несчастья.  
  
  
**[](https://pixabay.com/images/id-3113279/)**  
*Одно касание пальца — и личные, откровенные, непристойные, жестокие сообщения читает весь мир. Кибербуллинг — это источник боли и опасности.*

**Признаки кибербуллинга. Памятка для родителей**

Травля в интернете напоминает обычную, только результаты могут быть более плачевными из-за анонимности интернета. Признаками кибербуллинга могут быть:

• изменения в том, как подросток обращается с устройствами: например, внезапно прекращает их использование, пользуется ими втайне от всех или не может выйти из сети;

• изменения в поведении подростка: подавленное настроение, уход в себя, неоправданная агрессия, отсутствие желания заниматься тем, что обычно нравится делать;

• физические симптомы: головная боль, расстройство желудка или снижение аппетита;

• подросток отказывается говорить о том, чем занимается в сети, с кем там общается.

**[](https://pixabay.com/images/id-1999275/)**  
*Будьте внимательны и чутко реагируйте на любые изменения в поведении ребенка.*

**Виды кибербуллинга**

Кибербуллинг жестоко вторгается в личное пространство. Если агрессор анонимный, отследить источник и прекратить травлю затруднительно. Существует много видов кибербуллинга: через электронную почту, текстовые сообщения, социальные сети.

— Чтобы унизить жертву, распространяются компрометирующие фотографии, обидные посты.

— Создаются поддельные профили человека.

— Нежелательное внимание может трансформироваться в сексуальные домогательства или преследование.

— Профиль в социальной сети может быть захвачен, если взломан аккаунт жертвы.

— Распространяется интимная или дискредитирующая информация о человеке.

[](https://pixabay.com/images/id-1999275/)  
*Существует множество видов кибербуллинга.*

**Как предотвратить кибербуллинг**

Кибербуллинг довольно распространен среди детей и подростков, но есть способы снизить риск и ограничить воздействие. Бережное отношение к паролям и личной информации в целом полезно, как и осмотрительность в отношении своих постов (изображений, текстов). В любой социальной сети нужно постоянно проверять параметры безопасности и настройки конфиденциальности.

Если кто-то практикует кибербуллинг в отношении вашего ребенка, действуйте так.

• Побудите его рассказать все как есть, убедив в том, что он ни в чем не виноват.

• Попросите фиксировать даты, описывать, что произошло, хранить скриншоты в качестве доказательств.

• Важно не реагировать на атаки: агрессор жаждет внимания, и если реакции нет, он может потерять интерес.

• Обратитесь к провайдеру и сообщите о кибербуллинге в его сети. На некоторых сайтах есть специальные тревожные кнопки для информирования о фактах угроз.

• Можно блокировать в соцсетях каждого, кто заставляет чувствовать себя некомфортно.

[](https://pixabay.com/images/id-1866884/)  
*Можно предотвратить любой вид кибербуллинг*

**Как распознать кибербуллинг**

Человек может заниматься кибербуллингом, не осознавая этого. Делясь комментарием или картинкой «ради шутки» или просто в стремлении получить больше «лайков», очень важно внимательно отнестись к тому, чтобы этот пост никого не оскорбил. Бездумный пост, активная агрессия или даже сообщение с угрозой в ответ на кибербуллинг — все это может ударить по подростку.

**Ненависть онлайн**

К сожалению, существует множество форм ненависти, в том числе женоненавистничество (неприятие или предубеждение против женщин), расизм, гомофобия. Есть много способов продемонстрировать ненависть (бодишейминг, оскорбления), в частности в интернете: обидные формулировки, исключение людей из общения. Так или иначе, ненависть онлайн (хейтерство) — глобальная проблема, которая может коснуться каждого. О таких случаях надо немедленно информировать администрацию ресурса.

**Троллинг**

Между кибербуллингом и троллингом проходит тонкая грань. Кибербуллинг — это многократные атаки на конкретную жертву с целью запугивания. Задача троллинга — вызвать реакцию.

Троллинг уродлив, как и его название. Обычно это провокационные и оскорбительные комментарии.

Может показаться, что это нападение лично на человека, однако на самом деле цель — досадить как можно большему числу людей и заставить их выразить свое раздражение. Лучший способ справиться с троллем — отказать ему во внимании, которого он ищет.

[](https://pixabay.com/images/id-1206603/)  
*Задача троллинга — вызвать реакцию.*[*Источник*](https://pixabay.com/images/id-1206603/)

**Безопасность онлайн**

Дети и взрослые должны принимать меры для защиты своей страницы, личных данных и изображений в интернете. Могут помочь фильтры интернета, но лучший способ оставаться в безопасности — это действовать сообща.

Правила безопасного пребывания в интернете аналогичны основам безопасности в реальном мире. Подросток должен развить навыки поведения в сети, чтобы самостоятельно поддерживать собственную безопасность онлайн. В этом может помочь эффективная коммуникация с родителями.

• Расспросите подростка о его действиях в сети: о любимых сайтах, о том, чьи посты он любит читать, поддерживает ли его кто-нибудь в интернете.

• Обсудите потенциальные опасности, исследуйте вместе, как можно снизить риск. Такой разговор должен соответствовать возрасту ребенка.

• Безопасность в сети нужно обсуждать постоянно, не стоит расслабляться.

• Если вам нужно заблокировать нежелательный контент с помощью интернет-фильтров, лучше сначала открыто обсудить это с подростком. Кроме того, на фильтры нельзя полностью полагаться.

[](https://pixabay.com/images/id-4053725/)  
*Правила безопасного пребывания в интернете аналогичны основам безопасности в реальном мире.*[*Источник*](https://pixabay.com/images/id-4053725/)

**Практика осторожности**

Не все материалы можно публиковать в интернете. При использовании интернета подростки должны соблюдать два основных правила:

—**Не сообщать личную информацию.** Никогда не сообщать неизвестным лицам в сети личные данные: имя и фамилию, телефон, почту, домашний адрес, номер школы, банковские реквизиты.

— **Быть осторожным с фотографиями.** Не спешить делиться фото и видео. Если кто-то просит ребенка выложить фотографии или видеоролики с его участием, он должен сказать «нет», прекратить коммуникацию и проинформировать взрослых.

[](https://pixabay.com/images/id-2347530/)  
*Объясните ребенку, что интернет не место, в котором следует распространять личную информацию и фото.*[*Источник*](https://pixabay.com/images/id-2347530/)

Злоумышленник может попытаться войти в доверие к школьнику, а потом совершать развратные действия или шантажировать компрометирующими фото или видео. Для этого он даже может прикинуться другой личностью. Поведение ребенка, с которым это происходит, может измениться.

Признаки:

• не рассказывает о своих действиях в интернете, о том, с кем общается;

• стремится проводить больше времени онлайн;

• не может объяснить появление новых и дорогих вещей;

• романтические отношения с человеком старшего возраста.

Многие подростки не осознают, что происходит на самом деле, и думают, что это настоящая любовь. Чтобы уменьшить риск, подросток должен блокировать незнакомых людей в сети, отвечать отказом на просьбу поделиться какой-либо информацией или фото. О подозрительных случаях нужно сообщить взрослым.