МБОУ Кузнецовская СОШ

**Кибербуллинг: что важно знать и как от него защититься?**



*«Кибербуллингом- называется использование силы или влияния, прямо или косвенно, в устной, письменной или физической форме, либо путем демонстрации или иного использования снимков, символов или чего-либо другого в целях запугивания, угроз, травли, преследования или смущения при помощи интернета или других технологий, к примеру, мобильных телефонов»!*

**Основные признаки того, что ребенок или подросток стал жертвой кибербуллинга:**

1. **Он изменился в настроении, напуган, встревожен, в том числе:**

-    стал грустнее;

-старается избегать общественных мероприятий, походов в спортивные секции и т.д.;

- стал использовать свои мобильные устройства не так часто, как раньше;

- стал реагировать негативно на звук новых сообщений;

- изменилось его поведение, особенно в области взаимодействия с интернетом.

*Любое резкое изменение в настроении ребенка или подростка, сохраняющееся продолжительное время, может оказаться признаком того, что он подвергается кибербуллингу. Если закрались такие подозрения, стоит поговорить с ним по душам и ни в коем случае не осуждая.*

*Страх – всегда достаточная причина для беспокойства. Если ребенок все время как будто напуган, возможно, он стал жертвой кибербуллинга. Перечисленные признаки могут характеризовать и другие проблемы. Но ситуацию кибербуллинга довольно просто распознать, поэтому стоит постараться исключить ее в первую очередь.*

**2.     Он удалил страницы в социальных сетях**

Человек, который подвергается кибербуллингу, может удалить свои страницы в социальных сетях, чтобы избежать травли. Если вы знаете кого-то, кто в последнее время внезапно удалил свои страницы в социальных сетях, не объяснив почему, – поговорите с ним, возможно, он пытается таким образом защитить себя от онлайн-преследования.

**3.     Вам попались оскорбительные или унизительные изображения и сообщения c его участием в сети**

Кибербуллинг зачастую происходит на глазах у всех. Поэтому вам могут попасться в открытом доступе его компрометирующие фотографии или сообщения.

***10 форм кибербуллинга:***

**1.     Исключение**

Эта форма кибербуллинга, как бойкот: жертву целенаправленно исключают из всех кругов общения в интернете. Например,

    - его не допускают к играм, встречам или другим сообществам друзей;

- его исключают из всех совместных онлайн-разговоров;

Иногда поводом для исключения может быть то, что у ребенка в отличие от остальных нет смартфона или он не пользуется социальными сетями.

**2.     Домогательство**

Домогательством - называют постоянную умышленную травлю. Ребенка или подростка оскорбляют и угрожают через сообщения, присылая их в личный чат или оставляя в группах.

Эта форма кибербуллинга крайне опасна и может привести к серьезным последствиям для ребенка. Когда сообщения приходят постоянно, у него просто нет времени сделать передышку, что усугубляет ситуацию. Поток злонамеренных сообщений может напугать ребенка и сделать неуверенным в себе.

**3.     Аутинг**

Аутингом - называется преднамеренная публикация личной информации человека без его согласия, чтобы его унизить.

Аутинг может принимать разные формы, при этом опубликованная информация может быть как серьезной, так и незначительной. Даже чтение чужих сообщений на телефоне можно считать аутингом. Личную информацию нельзя разглашать, поэтому надо убедиться, что, если такой случай произойдет с вашим ребенком, он сообщит о кибербуллинге в поддержку социальной сети, в администрацию школы или другого учреждения и т.д.

**4.     Киберсталкинг**

Киберсталкингом - называют попытки взрослых людей связаться с несовершеннолетними через интернет, договориться с ними о личной встрече с целью сексуальной эксплуатации. Это крайне опасный вид кибербуллинга, который может повлечь за собой серьезные последствия. Поэтому необходимо принимать все меры, чтобы вовремя заметить угрозу и предотвратить ее.

**5.     Фрейпинг**

В ходе фрейпинга обидчик завладевает учетной записью вашего ребенка в социальных сетях и публикует нежелательный контент от его имени. Этим обидчик наносит вред репутации жертвы.

**6.     Использование поддельных профилей**

Киберобидчики могут создавать поддельные профили, скрываясь за поддельными именами и фотографиями, или использовать чужой телефонный номер. Это дает им возможность анонимно травить человека в сети, не навлекая на себя подозрений. Хулиганы часто используют поддельные профили, потому что боятся, что их личность станет известна. Обычно в этом случае обидчик хорошо знаком объекту травли.

**7.     Диссинг**

Диссинг — передача или публикация в интернете порочащей информации о жертве. Это также может нанести вред репутации жертвы или навредить ее отношениям с другими людьми. Обидчик в ситуации диссинга всеми силами пытается унизить ребенка или подростка, привлекая максимум внимания к этому процессу. Чаще всего этим занимаются знакомые объекта травли, что усугубляет ситуацию.

**8.     Обман**

В этом случае киберхулиган обманом пытается завоевать доверие ребенка или подростка, выведать у него личную или интимную информацию и опубликовать ее в сети.

**9.     Троллинг**

Троллингом - называют намеренную провокацию c использованием оскорблений или ненормативной лексики на интернет-форумах и в социальных сетях.

Основная цель тролля – унизить, разозлить жертву и заставить ее выйти из себя и перейти на оскорбления. Тролли тратят много времени в поисках особенно восприимчивой жертвы.

**10. Кетфишинг**

В этом случае киберхулиган с целью обмана создает новый, полностью идентичный оригинальному профиль жертвы в социальных сетях на основе украденных фотографий и других личных данных. От лица ненастоящего профиля они добавляют всех друзей жертвы, врут им, что это на самом деле правильная страница, а предыдущую взломали, могут начать просить деньги взаймы или писать оскорбления как бы от лица жертвы.

**Что делать, если ваш ребенок стал жертвой кибербуллинга**

Объясните детям, что общаясь в интернете, они должны быть дружелюбными с другими пользователями, ни в коем случае не писать грубых слов – читать грубости так же неприятно, как и слышать.

Научите детей правильно реагировать на обидные слова или действия других пользователей. Не стоит общаться с агрессором и тем более пытаться ответить ему тем же. Возможно, стоит вообще покинуть данный ресурс и удалить оттуда свою личную информацию, если не получается решить проблему мирным путем.

   Если ребенок стал жертвой кибербуллинга, помогите ему найти выход из ситуации. Практически на всех форумах и сайтах есть возможность заблокировать обидчика, написать жалобу модератору или администрации сайта, потребовать удаления странички.

Объясните детям, что нельзя использовать cеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз.   Старайтесь следить за тем, что ваш ребенок делает в интернете, а также следите за его настроением после пребывания в сети.

Пошаговые инструкции борьбы с кибербуллингом в социальных сетях.

**1.     Сообщите о произошедшем представителям социальной сети**

Пожалуйтесь на обидчика представителям социальных сетей, в которых происходила травля. В соцсетях есть правила, касающиеся сообщений оскорбительного содержания и другого неприемлемого поведения. После вашего обращения представители сервисов обязаны расследовать ситуацию.

[Вконтакт](https://vk.com/support?act=faqs&c=3&id=8842)

[Facebook](http://ru-ru.facebook.com/help/168009843260943)

[Instagram](https://help.instagram.com/454180787965921)

[Twitter](https://support.twitter.com/articles/117063-blocking-users-on-twitter)

**2.     Подумайте, кому еще нужно сообщить о ситуации**

Если вы сочтете случай кибербуллинга достаточно серьезным, возможно, вам следует обратиться:

- к руководству школы, если обидчик вашего ребенка учится там же;

-к родителям обидчика;

- в полицию.

*Помните! Вы должны быть уверены в своих обвинениях, так как в случае ошибки вы можете серьезно и непоправимо испортить репутацию человека, которого обвините.*

**3.     Помогите ребенку изменить настройки его профиля в социальных сетях**

Помешайте хулигану снова выйти на связь с вашим ребенком. Сократите вместе с ребенком количество личной информации о нем в открытом доступе. Примите следующие меры, чтобы защитить его от повторной травли в сети:

Не раскрывайте в сети личную информацию: адрес, номер телефона и местонахождение. От нежелательных контактов можно себя оградить, если изменить настройки приватности в аккаунтах социальных сетей. Это поможет оградить определенных людей от онлайн-общения с вашим ребенком. Измените эти настройки так, чтобы только близкие друзья смогли связаться с ним.

Возможно, следует изменить имя вашего ребенка в социальных сетях. Если ребенок сохранит прежнее имя или никнейм, обидчик сможет найти его и продолжить травлю, представившись кем-то другим. Исключите такую возможность, сменив имя ребенка в социальных сетях, его фотографию профиля, а также любую другую информацию, которая может помочь обидчику идентифицировать его. После того, как внесете все необходимые изменения, проверьте, насколько сложно стало найти вашего ребенка в сети.

  Создайте новую учетную запись. Если кто-то выдает себя за вашего ребенка в сети, может помочь создание новой учетной записи. Сообщите друзьям и близким ребенка, что у него изменились адрес электронной почты, профиль в социальных сетях и имена учетных записей.

**4.     Эмоциональная поддержка ребенка**

Не критикуйте и обязательно поддерживайте вашего ребенка в этот острый период. Дайте ребенку понять, что в случае кибербуллинга он может довериться вам и людям, которые профессионально оказывают помощь в таких ситуациях, расскажите о возможностях анонимной службы, которой можно доверить свою проблему и найти выход из сложившейся ситуации. В подобных ситуациях очень важно быстро и оперативно найти поддержку и выговориться, перестать чувствовать себя «жертвой» чей-то жестокой шутки или мести. Когда ребенок не один, а вместе с кем-то будет принимать шаги по решению проблемы, он почувствует, что он борется с проблемой и решает ее, а не закрывает на нее глаза и смиряется с приговором в сети.

В службу детского телефона доверия часто обращаются дети и подростки, подвергшиеся атаке в сети, и первое, с чем они сталкиваются, — это страх и стыд по поводу того, как отреагирует семья и как жить с этим дальше. Они часто даже испытывают состояние «эмоционального ступора», за которым на самом деле скрывается целая гамма чувств и переживаний, лишь с одной просьбой между строк — «Защитите меня, мне страшно». Именно в такие моменты мы как родители не всегда можем находиться физически рядом и понять, что произошло с ребенком, и готов ли он в первые минуты поделиться этим. Поэтому всегда есть возможность экстренно позвонить на детский телефон доверия, где выслушают ребенка и помогут выговориться, составить план выхода из ситуации и возращения себе «своего лица и статуса» в сети и реальной жизни. Но даже после этого важно, чтобы вы как самые близкие люди оказали эмоциональную поддержку в той форме, которая будет понятна для подростка и вызывает у него сопротивление и желание закрыться.

Данные техники и рекомендации помогут вам в этом:

Отражение чувств — проговаривание чувств, которые испытывает ребенок после произошедшей ситуации, когда по его выражению лица и поведению видно, что он явно переживает, и ему трудно начать разговор (≪Мне кажется, ты обижен≫, ≪Вероятно, ты чувствуешь себя расстроенным≫).

Последствия: дети меньше боятся негативных чувств и конфликтов, видят, что родители понимают их. Лучше называть чувства в утвердительной форме, так как вопрос меньше выражает сочувствие. Этот прием способствует установлению контакта и повышает желание ребёнка рассказывать о себе.

**Также важно транслировать ребенку:**

    - признание объективной сложности ситуаций.

- уверенность в положительном исходе.

-присоединение.

- признание сильных сторон личности.

- безусловное принятие (любовь).

- заботу.

- указание на сильные стороны ситуации.

|  |  |
| --- | --- |
| Тип поддержки | Речевые клише |
| Указание на сильные стороны личности | «Я верю, что все получится справиться даже с этим, потому что…  (указание на качество личности) |
| Указание на ситуацию | «Теперь у тебя есть опыт….»  «Благодаря этому ты знаешь, как бывает в жизни и ты научился….» |
| Присоединение | «У меня тоже была похожая ситуация в детстве, когда…»  «Сначала всегда сложно и кажется что жизнь закончилась, я помню как я сам….но потом…»  «Мне когда-то самому пришлось… и тогда мне помогло то, что я…» |

**5.     Предложите ребенку написать о случившемся**

Часто для ребенка бывает полезно записать то, что с ним произошло. На бумаге он сможет осмыслить, что с ним произошло, восстановить всю картину кибербуллинга. Так он научится быстро распознавать признаки кибертравли при ее первых признаках.

**6.     Установите общие правила пользования интернетом в вашей семье**

Очень важно договориться с ребенком о правилах использования социальных сетей и интернета, чтобы оградить его от опасностей, которых в наше время становится все больше.

Поделиться  
в Фейсбуке

Поделиться  
в Твиттер

Поделиться  
в ВКонтакте

Поделиться  
в Одноклассники

