

## Как помочь своему ребенку?

1. Договоритесь с ребенком, что он может поговорить с вами, если его будут как-то оскорблять в сети. Ребенок должен знать, что травля недопустима, и быть уверенным в том, что родители обязательно предпримут что-то, чтобы его защитить;

2. Научите ребенка правилам публикации личных данных: все, что он выложит в интернет, становится доступным практически для всех пользователей;

3. Объясните, что в случае кибербуллинга необходимо сохранять все доказательства травли, делать «скриншоты» комментариев и сообщений, потому что агрессор их может изменить или удалить. Это необходимо для доказательства;

4. Обратитесь вместе за помощью к администраторам сайта или соцсети: часто кибертравля нарушает условия использования и политику конфиденциальности. Закрытую группу или личный профиль могут заблокировать и удалить.

### Контакты:

Адрес: г. Архангельск, ул. Попова 43

**Контактные телефоны:**

Телефон: (8182)20-18-37

[centr\\_nadejda@mail.ru](mailto:centr_nadejda@mail.ru)

**Автор: педагог-психолог**

**Воронцова Ирина Сергеевна**

# СТОП кибербуллинг



**Кибербуллинг (от англ. – cyberbulling) – это вид травли, намеренные оскорбления, угрозы или сообщение компрометирующих данных при помощи современных средств коммуникаций.**

Явление буллинга подразумевает насилие в любом его проявлении, регулярно совершаемое группой людей против одного человека – «жертвы». Буллинг распространен в коллективах, не имеющих общих интересов или позитивной цели, например, школьные классы.

С появлением интернета травля часто происходит в социальных сетях, на форумах, в письмах, в мессенджерах, в чатах в онлайн-играх. В отличие от обычного буллинга, кибербуллинг непрерывен: жертвы травли не знают покоя даже дома – их преследуют круглосуточно.

Кибербуллинг является мировой проблемой, а наша страна входит в пятерку лидеров по кибербуллингу в Европе. По данным ВОЗ, в России **19%** подростков в возрасте **11** лет хотя бы раз подвергались кибербуллингу.

## Как это происходит?

По-разному. Самая распространенная форма прессинга — **грубые комментарии**. У подростков популярны так называемые **«группы ненависти»**: часто они закрыты для просмотра взрослых. В эти группы публикуются фото и видео, унижающие карикатуры, там придумываются обидные прозвища, распространяются слухи. Другой популярный способ: подростки **выкладывают фото и номер телефона жертвы**, объявляя от ее лица, что владелец номера оказывает сексуальные услуги.

Иногда создаются **фейковые страницы** жертвы: люди пишут от лица жертвы сообщения ее близким или учителям. Иногда людей заваливают **комментариями или личными сообщениями с оскорблениями и угрозами**. Еще один популярный способ травли — **публикация сведений** о жертве вопреки ее воле.

Анонимность, дистанция развязывают агрессорам руки. У интернет-травли неограниченное число свидетелей, в отличие от того же «очного» буллинга. Количество просмотров, лайков, комментариев не всегда говорит об истинных масштабах происшествия. Кроме того, в интернете агрессор не видит эмоций жертвы. Можно только догадываться по ответам жертвы, что она чувствует.

## Чем это опасно?

Любая травля — в том числе и кибербуллинг — опасна для психологического здоровья жертв. Это может проявляться:

- ✓ Нарушением адаптации;
- ✓ Снижением самооценки;
- ✓ Риском развития тревожных и депрессивных расстройств;
- ✓ Склонностью к суициду и самоповреждающему поведению.

Интернет-буллеры также находятся в зоне риска: они чаще своих сверстников страдают от алкогольной или наркотической зависимости, склонны к депрессии.

Интернет травля мало изучена, однако показано, проблема усугубляется, когда подростки не рассказывают взрослым об интернет-нападаках.

В одном из исследований травли в Интернете опросили мам и детей, сталкивались ли они с таким неприятным явлением. Из мам **11%** ответили, что такое происходило с их детьми, а из детей — **32%**. Получается, что **21%** родителей был не в курсе.

