



Кибербуллинг

Это целенаправленная и длительная травля с использованием цифровых технологий в сторону другого пользователя. Агрессоров может быть несколько или один.

Куда обратиться за помощью?

- * Лучше всего обратиться к психологу, чтобы проработать проблему.
- * Помочь детям и родителям разобраться в конфликтной ситуации может программа Травли Нет.
- * Психологическую поддержку окажут и в сервисе МАЯК от Добра Mail.ru.
- * Телефон доверия



Дорогой друг, важно помнить:

- * **Кибербуллинг** — это агрессия.
- * Не стоит обесценивать эмоции человека, который перенес насилие в интернете. Подверженные травле люди страдают не понарошку, это психологическая и физическая боль.
- * Если ты хочешь помочь человеку справиться, то не советуй отключение интернета и другие санкции, это



Последствия кибербуллинга для всех

Последствия для жертвы

Травля часто используется в качестве рычага воздействия на человека, ухудшая его социальное положение. Если не остановить происходящее, человек будет постоянно пребывать в состоянии тревоги. Она влечет перепады настроения и серьезные нарушения психоэмоциональной сферы.

Последствия для агрессора

Осознанная травля кого-либо — признак присутствия психологических проблем, с которыми необходимо работать. Их игнорирование приводят к усугублению состояния агрессора. Они влекут серьезные расстройства личности.

Как справиться с кибербуллингом:

Никогда не отвечайте на буллинг

Не отвечайте на оскорбительные для вас сообщения, тем более не стоит мстить обидчику ответными сообщениями. Ваши ответные оскорбления или унижение собеседника сделают ситуацию только хуже, а, может быть, приведут к еще большим проблемам.

Делайте скриншоты всех сообщений

Если вам прислали сообщение, которое вы считаете оскорбительным для вас, обязательно сделайте его скриншот и сохраните на компьютере – это будет отличным доказательством в будущем.

Блокируйте булли и сообщайте администрации ресурса

На большинстве ресурсов и во всех соцсетях есть возможность добавить пользователей в черный список, также стоит пожаловаться на пользователя-булли администраторам – его заблокируют, и он не сможет портить жизнь другим участникам ресурса.

Поговорите о проблеме с кем-нибудь

Кибербуллинг способен по-настоящему испортить вашу жизнь, хоть вы и не сразу начнете это замечать. Вы не одиноки, не забывайте об этом, поговорите с кем-нибудь о буллинге, близкий человек не только поддержит вас, но и поможет вам собрать доказательства и найти путь выхода из ситуации.

Сообщите о булли за пределами сети

Если в сети вам угрожает одноклассник, обязательно расскажите об этом учителю и администрации школы. Если кто-то угрожает вам и распространяет ваши персональные данные по всему интернету, сообщите об этом взрослым и в полицию.

Скрывайте свои страницы в соцсетях

Если в соцсети есть приватный режим, то рекомендуем вам применить его на своей странице и общаться исключительно с теми пользователями, которых вы знаете лично в реальной жизни. Вы же не общаетесь с незнакомцами на улице, так зачем делать это онлайн? Часто в интернете люди выдают себя за других, общаясь с ними, вы можете подвергнуть опасности себя и своих близких.

Поговорите с обидчиком

Если ваш онлайн-обидчик ходит с вами в одну школу, попросите учителя или администрацию заведения побыть судьей между вами. Да, поговорить с булли будет не просто даже психологически, но это принесет большую пользу. Главное, чтобы разговор шел под наблюдением независимого взрослого и по определенным правилам.

КГБОУ «Барнаулская
общеобразовательная школа-интернат №5»
г. Барнаул, ул. Солнечная поляна ,17
Тел.: (3852) 22-64-07
<https://inter5.ru>

«Общероссийский детский телефон
доверия для детей и подростков»
8 800-2000-122