



ОСТОРОЖНО: КИБЕРБУЛЛИНГ!



Обиделась как-то Маша на свою подружку Дашу. Не дала она ей домашку списать. Думала-гадала, что такого-эдакого придумать, чтобы в отместку насолить. Решила подшутить над её парой лишних килограммчиков. Нашла фото с пляжа, да ещё и выбрала самое неудачное. Эх, Маша-Маша, а ещё пару месяцев назад ты клятвенно уверяла: «Что ты, Дашенька, я никому их никогда не покажу. Это нам с тобой фото на память»... Чтобы Дашка наверняка его увидела, разместила у себя на страничках в соцсетях. И коммент написала: «Я и моя подружка ХРЮ-ХРЮ». И тут понеслось. Сообразительный мальчишка из параллельного класса «утащил» к себе фото. Через полчаса на его страничке красовался новый пост. Фотка та же, только вот у Даши вместо лица – мордочка поросёнка. Вечером Дашке было не до смеха: ребята из школы и множество других совсем незнакомых мальчишек и девчонок завалили её кучей оскорбительных сообщений... Задиры разошлись не на шутку: начали придумывать унижительные стишки и истории. Невинная шутка переросла в кибербуллинг. Что это за непонятное словечко такое, расскажет главная защитница наших мальчишек и девчонок — уполномоченная по правам ребёнка в Белгородской области **Галина ПЯТЫХ**.



Фото из личного архива Галины ПЯТЫХ

Кибербуллинг – это травля человека в Интернете: в социальных сетях, на форумах, в письмах, в мессенджерах, в чатах... Человека намеренно пытаются оскорбить, высмеять, оболгать или унижить.

Например:

- ✓ кто-то на протяжении долгого времени забрасывает тебя обидными сообщениями и комментариями;
- ✓ распускает про тебя в Сети слухи;
- ✓ пишет от твоего имени посты;
- ✓ размещает на публичной странице твоё неудачное фото или видео и высмеивает его...

И это отнюдь не невинная шутка. Подобное виртуальное развлечение ничуть не отличается от реальных издевательств и может привести к о-о-очень печальным последствиям – стрессам, депрессии, расстройствам психики... Не забывай, у каждого свой порог чувствительности. Что кажется смешным тебе, может быть очень обидным и унижительным для другого.



Рисунок Ирины ЕРИПОВОЙ

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ О

✦ Как рассказала Галина Анатольевна, в нашей области нет проблемы кибербуллинга. Разве только несколько раз родители обратились с просьбой помочь их детям избежать нежелательных знакомых, которые появляются на их страничках в «ВКонтакте». К сожалению, никто не застрахован от виртуальной травли. Даже самые воспитанные девчонки и мальчишки. В одних случаях травят из-за зависти или обиды, в других – просто от скуки. Чтобы не стать жертвой киберхулиганов, запомни следующие советы.

1 Реальность = виртуальность

Не делай различий между своим поведением в реальной жизни и виртуальной. Старайся писать только то, что мог бы сказать людям в лицо. В обычной жизни ты вежлив и деликатен? Молодец! Оставайся таким же и в Интернете. Поверь, грубости и оскорбления так же неприятно читать, как и слышать.

2 Посторонним доступ запрещён

Измени настройки приватности во всех своих аккаунтах в социальных сетях. Ограничь доступ к своим страницам. Пусть они будут видны только твоим друзьям. Заодно внимательно изучи свой френд-лист. Удали всех, кого не знаешь, но когда-то просто так добавил в друзья. Да и на будущее запомни: добавлять в друзья нужно только тех людей, с которыми ты лично общался и знаешь их.

3 Это моё, персональное

Постарайся поменьше выкладывать в Интернет личной информации: ФИО, дату рождения, номер школы, адрес дома, телефоны и прочие данные... Будь очень внимателен и с информацией о своих друзьях. Прежде чем разместить информацию о них в Сети (пусть это даже будет совместное фото, которое тебе кажется настолько удачным, что не терпится поскорее выложить его), спроси сначала, не возражают ли они. И только получив разрешение – можешь его выкладывать.

4 Ничего не скажу, ничего не покажу

Никогда не отправляй свои фотографии, видео и другие данные о себе неизвестным людям, с которыми ты случайно познакомился в Интернете. Невозможно предугадать, как этой информацией может воспользоваться твой новый виртуальный знакомый.



Г КИБЕРХУЛИГАНОВ

5 **Думай, потом размещай**

Прежде чем что-то выложить в Сеть, хорошенько подумай. К примеру, хочешь подшутить над кем-то. Поразмысли, может ли твоя шутка вызвать неоднозначную реакцию и кого-то сильно задеть. Может, знакомо: разместишь пост, а потом, подумав, решаешь его удалить. Но не тут-то было. Незаметно избавиться от записи уже не получится. Её активно начали обсуждать, репостить и комментировать. Имей в виду, даже если у тебя закрытый профиль и твой пост видят только друзья, ты не можешь контролировать его дальнейшее распространение. Твои друзья могут его скопировать.

6 **По секрету всему свету**

Не говори свои пароли никому (разве только, если захочешь, родителям). Даже своему лучшему другу или подруге. Сегодня – вы лучшие друзья. Завтра поссорились. Ты не знаешь, на что способен твой обиженный друг. А вдруг он зайдёт в соцсеть под твоим именем и напишет каких-нибудь гадостей или вообще изменит твои данные. Кстати, не забывай выходить из своих аккаунтов, если зашёл в Сеть не с домашнего компьютера или с чужого телефона.

7 **Спокойствие, только спокойствие**

Неожиданно стал жертвой кибербуллеров? Главное – не расстраивайся и не ищи проблему в себе. Как правило, люди, которые виртуально начали нападать на тебя, имеют немало проблем. Навряд ли в реальной жизни они отважатся подойти к тебе и что-то сказать в лицо. А нападками на тебя они пытаются поднять свою самооценку. Главное для тебя в такой ситуации – сохранить спокойствие. И здесь поможет дыхательная гимнастика. Пары глубоких вдохов тебе хватит, чтобы перестать тревожиться (а кому понравится читать про себя гадости?).

8 **Молчание – великая сила**

Что нужно твоему виртуальному обидчику? Разозлить тебя. А как он поймёт, что ты вышел из себя? Увидев твой ответ. Поэтому не вздумай вступать в переписку, даже если его слова очень сильно задевают и тебе явно есть что ответить. Помни, молчание – это вовсе не признак твоей слабости. Наоборот, ты словно говоришь своему обидчику: мне некогда тратить своё время на такую ерунду. Игнорируй его сообщения и комментарии. Даже самые упёртые обидчики, увидев, что, как бы они ни старались, ты не обращаешь на них внимания, прекратят травлю.

9 **Добро пожаловать в чёрный список**

Чтобы твой обидчик не докучал тебе всё новыми и новыми сообщениями, походи самым простым путём – заблокируй его. Во всех социальных сетях ты можешь добавить ненужных тебе людей в чёрный список. Он не сможет больше общаться с тобой. Заблокировав кибербуллера, ты также ещё можешь написать жалобу администратору соцсети.

10

Слово не воробей, напишешь – заскриншотят

Не удаляй сразу, как бы тебе ни хотелось поскорее от них избавиться, никаких оскорблений, которые тебе прислали. Обидное сообщение, комментарий, пост – не ленись и делай скриншоты. Если вдруг тебе не удастся всё-таки справиться с нападками, то ты сможешь рассказать обо всём взрослым, школьному психологу или сотрудникам правоохранительных органов. И тебе понадобятся доказательства. Так они уже у тебя будут.

На заметку

Скриншот (или его ещё кратко называют скрин) – снимок экрана, который отображает то, что показывает твой монитор.

Никогда не делал скриншот? Запоминай самый простой вариант его создания:

- 1) Найди на своей клавиатуре и нажми клавишу Print Screen (она расположилась в верхнем правом углу клавиатуры, справа от клавиши F12).
- 2) Дальше – открой MS Paint (или любой другой графический редактор).
- 3) Выбери в верхнем меню Правка – пункт «Вставить» или нажми Ctrl + V.
- 4) Остаётся только сохранить вставленное изображение. Как сохранять документы, ты уже наверняка знаешь: Файл – Сохранить как... – указываем место и название документа.

11

Подскажите, взрослые!

Не бойся поделиться своими переживаниями со взрослыми. Никто лучше твоих мамы и папы не сможет помочь. И тебе совсем не должно быть стыдно. Никто не застрахован от встречи с хулиганом. Одно дело, когда ты повздорил со своей подружкой или другом. Может, ты и сам разберёшься, поговорив с ним. Но другое дело, когда тебя начали травить незнакомые люди и обидные комментарии они добавляют каждый день. Согласись, сам ты вряд ли справишься. Можно обратиться за помощью не только к родителям, но и к учителю в школе, социальному педагогу или психологу. Они смогут оценить, реальная эта угроза или чья-то безобидная забава, и решат, что делать дальше.

Ольга МУШТАЕВА

Запомни!

Если ты подвергся интернет-издевательствам, можешь обратиться за помощью (или рассказать родителям и попросить позвонить им) по телефонам:

8 (4722) 23-10-43,

8 (4722) 20-53-88

или Всероссийскому телефону доверия.



8-800-2000-122



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

для детей, подростков
и их родителей

