Стоп-кибербуллинг



Что представляет из себя кибербуллинг?

* издевательства
* оскорбительные сообщения в адрес жертвы
* раскрытие личной информации без согласия
* публикация информации, порочащей репутацию
* преследование в сети
* угрозы
* насмешки
* высмеивание, оскорбления, использование нецензурной лексики

Кибербуллинг – это травля в Интернете.

Кибербуллинг представляет собой форму межличностного насилия, использующую цифровые технологии для угроз, оскорблений, и других форм агрессии.

Разумеется, она не несет характер настоящих физических повреждений в отличие от обычного буллинга, но по ряду факторов является даже более опасной.

- **Оскорбительные сообщения (текстовые и видео):** Написание или отправка оскорбительных, угрожающих или уничижительных сообщений через текстовые сообщения, электронную почту, социальные сети или мессенджеры.
- **Распространение ложных данных (киберсплетни):** Размещение ложной информации о человеке в сети с целью повредить его репутацию. Это может включать в себя фотошоп, монтаж видео или просто распространение ложных слухов.
- **Исключение из группы (исключение, игнорирование):** Ситуация, когда человек систематически игнорируется, исключается из онлайн-групп, чатов или социальных сетей. Это может привести к социальной изоляции и ухудшению психологического состояния жертвы.
- **Кибersталкинг:** Систематическое и преследование виртуальной личности, включая поиск и сбор личной информации, навязчивые сообщения и угрозы. Кибersталкер может использовать различные платформы для наблюдения за своей жертвой.
- **Флейминг (огонь):** Агрессивные и оскорбительные комментарии или сообщения, направленные на вызов конфликта и возбуждение негодования. Флейминг часто происходит в комментариях к постам в социальных сетях или на форумах.
- **Сайт-мести (ревендж-порн):** Размещение интимных фотографий или видеозаписей человека без его согласия с целью унижения и мести. Это серьезное нарушение личной жизни и может привести к серьезным последствиям.
- **Троллинг:** Создание контента или комментариев с целью вызвать негативные эмоции у других пользователей. Троллинг может быть направлен как на отдельного человека, так и на целые сообщества.
- **Кетфишинг:** Кража информации, фальшивый профиль.

Опасности кибербулинга



- Агрессоры в социальных сетях чаще всего бывают **анонимными,** а значит, чувствуют себя более уверенно, а жертвы, напротив, испытывают чувство беспомощности перед неизвестным обидчиком.
- В связи с анонимностью агрессор не знает, какие чувства испытывает жертва, и часто не может остановиться, оскорбляя, к тому же анонимность позволяет вести себя более агрессивно и из-за малой вероятности наказания.

Опасности кибербулинга

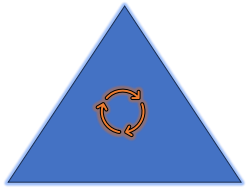


- Эмоциональные последствия: Кибербуллинг может вызвать у ребенка чувство страха, тревоги, депрессии и низкой самооценки.
- Социальная изоляция: Дети, подвергшиеся кибербуллингу, могут чувствовать себя изолированными и отчужденными от сверстников.
- Учебные трудности: Постоянные стрессы, вызванные кибербуллингом, могут отразиться на успеваемости ребенка в школе и его общей учебной активности.
- Физические последствия: Некоторые случаи кибербуллинга могут привести к физическим проблемам, таким как бессонница, головные боли или другие физические недомогания.
- Потенциальные последствия взросления: Кибербуллинг может оставить долгосрочные психологические следы, влияя на социальное и эмоциональное развитие ребенка в будущем.

Треугольник безопасности в Интернете



Психология и воспитания



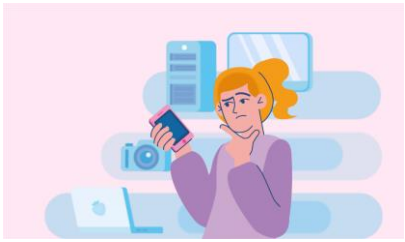
Право и законы



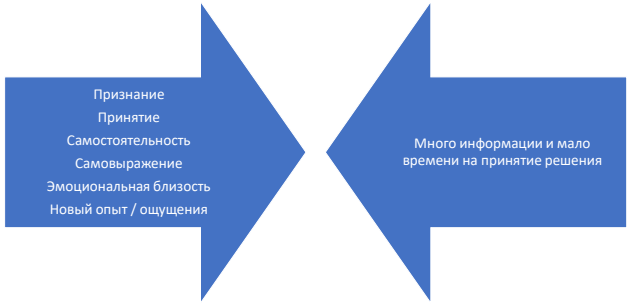
Технологии



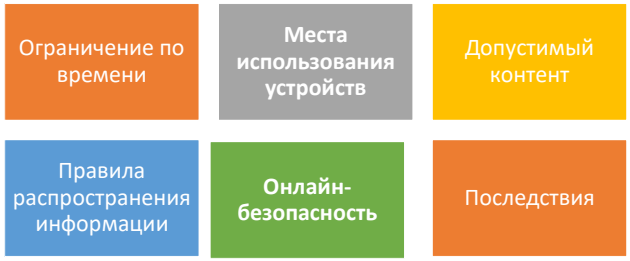
Крючки кибербуллинга – это потребности ребенка



Крючки кибербуллинга – это потребности ребенка



Создаем семейные правила
Семейный медиа-контракт для всех



1. **Время использования устройств:**
   Определение разумного количества времени, которое члены семьи могут проводить за экраном ежедневно.
   Установка часов "без устройств" в семье, например, во время обеда или перед сном.
2. **Места использования устройств:**
   Определение "безопасных зон" в доме, где использование гаджетов не допускается, например, во время обеда, во время разговора или в спальне.
3. **Типы контента:**
   Установление правил относительно типов контента, разрешенных для просмотра или использования в зависимости от возраста.
   Обсуждение правил относительно онлайн-игр, социальных сетей и стриминговых сервисов.
4. **Учебные обязанности:**
   Определение времени, когда устройства должны быть выключены во время выполнения домашнего задания.
   Соглашение о том, что медиа-развлечения не должны заменять время, предназначенное для учебы.
5. **Онлайн-безопасность:**
   Обсуждение правил о безопасном поведении в интернете, включая личные данные, конфиденциальную информацию и взаимодействие с незнакомыми людьми.
6. **Обязанности за содержимое:**
   Уточнение ответственности за размещение или просмотр контента, включая правила обязательной проверки согласия.
7. **Время экрана перед сном:**
   Соглашение о том, что экраны будут выключены за определенное время до сна, чтобы улучшить качество сна.
8. **Семейное взаимодействие:**
   Подчеркивание важности семейных моментов без устройств, таких как семейные ужины, прогулки или общение.

Что важно сказать ребенку



- Спроси у меня совет, если в чем-то сомневаешься.
- Не делись личной информацией в Интернете.
- Не торопись сразу делать, фильтруй информацию.
- Не верь рекламе.
- Не доверяй незнакомцам.
- Придумывай сложные пароли, меняй их раз в полгода.
- Пользуйся только официальными сайтами.
- Научись отличать поддельные аккаунты.
- Соблюдай сетевой этикет, не поддавайся толпе.

Что нельзя делать родителям



- Ставить шпионские программы
- Тотальный контроль
- Ужасный ужас
- Правила только для детей
- Обесценивать переживания ребенка
- Воспитание онлайн
- Взрослым можно больше

Что делаем?



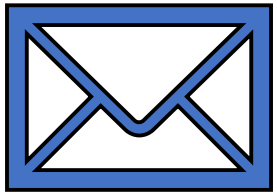
- Обсуждаем
- Анализируем
- Подвергаем сомнению
- Не пугаем (страх мешает рассуждать)

Что делать?



- **Никогда не отвечайте на буллинг.** Тем более не стоит мстить обидчику ответными сообщениями и оскорблениями, унижение собеседника сделают ситуацию только хуже, а может быть, приведут к еще большим проблемам.
- **Делайте скриншоты всех сообщений**. Сохраните на компьютере – это будет отличным доказательством в будущем.
- **Блокируйте (СКАЙП, ДИСКОРД, ВАТСАП, ВК) и сообщайте администрации ресурса.** Во всех соцсетях есть возможность добавить пользователя в черный список, пожаловаться администраторам – его заблокируют, и он не сможет портить жизнь другим.
- **Насколько серьезен буллинг в сети?** Оцените, насколько серьезны угрозы. Если это пустые слова от пользователя, который вам неизвестен, то и избавиться от него будет легко.
- **Сообщите о буллинге за пределами сети**. Если в сети вам угрожает одноклассник и распространяет ваши персональные данные, обязательно расскажите об этом учителю, администрации школы, если не поможет, в полиции.

Письмо при ЧП (для детей от 13 лет)



Ребенок помещает в конверт логины и пароли от всех своих социальных сетей, а также телефоны друзей. Конверт запечатывается.

Составляется перечень ситуаций, в которых родитель может его вскрыть и воспользоваться информацией.