

# Что такое кибербуллинг и как с ним бороться

Памятка для детей и родителей

## Кибербуллинг



# Кибербуллинг- это ...

1. Любое унижительное, оскорбительное или угрожающее сообщение, отправленное в электронной форме.
2. Унижительные фотографии или видео, опубликованные в социальных сетях без вашего согласия.
3. Поддельные профили в социальных сетях или веб-сайты, созданные с целью опорочить жертву.
4. Порочащие вас высказывания в социальных сетях и интернете.



# ВИДЫ КИБЕРБУЛЛИНГА

- ❑ **Флейминг и троллинг.** Флейминг – замечания в грубой форме, вульгарные сообщения, унижительные комментарии, оскорбления. Ещё не травля, а просто вспышка гнева, которая может привести к травле.
- ❑ В случае с троллингом буллеры спокойны и намеренно пишут провокационные сообщения, выводят жертву из себя. Её специально вовлекают в психологическую игру, подлавливают на ответах и высмеивают.
- ❑ **Хейтинг.** Полноценная травля. Массовые негативные комментарии в адрес одного человека от группы людей, которые открыто выражают к нему негатив и оскорбляют.
- ❑ **Диссинг (клевета).** Очернение репутации, распространение слухов и сплетничество. Часто информацию преувеличивают, подделывают переписку в сети.
- ❑ **Фрейпинг и кетфишинг.** Анонимный и намеренный буллинг. Один из способов – взлом личного аккаунта (фрейпинг) и публикация от имени жертвы нежелательного контента. Цель – выставить человека в смешном виде.
- ❑ Второй, похожий на фрейпинг способ – кетфишинг. Тут буллер не взламывает аккаунт, а создаёт идентичный и распространяет разную информацию.
- ❑ **Аутинг** - угроза разглашения персональных данных, личной информации.
- ❑ **Социальная изоляция (бойкот).** Игнорирование и исключение жертвы из всех общих переписок и бесед, как деловых, так и неформальных. Повод для бойкота – любая мелочь, особенно в подростковом обществе: ребёнок «не так» говорит, не знает сленга, слушает «не ту» музыку, хорошо учится или наоборот.
- ❑ **Грифинг.** Буллинг игроков в многопользовательских играх. Гриферы хотят задеть отдельных пользователей, а не победить их.
- ❑ **Угроза физической расправы.** В сети могут открыто или завуалировано угрожать причинением вреда и даже убийством. Могут назначать время и место «стрелки», пытаться узнать адрес.



# Как проявляется кибербуллинг

Электронные письма или мгновенные сообщения с оскорблениями или угрозами.

Оскорбления во время онлайн-игр в сети.

Умышленное применение функции «Пожаловаться» только для того, чтобы пользователя забанили на сайте.

Создание поддельных профилей, сайтов - кто-то запускает страницу от твоего имени и наполняет ее постыдной информацией.

Использование твоих данных для регистрации на различных сайтах.

Использование твоего никнейма (или слегка видоизмененного) для создания ложного аккаунта, чтобы оскорблять других людей якобы от твоего имени.

Копирование в публичном доступе личных переписок.

Создание опросов (например, «Ваня – тормоз или ботан?»), предназначенных для того, чтобы смутить или унижить тебя.



Составление оскорбительных рейтингов с участием знакомых: «Кто самый толстый?», «Кто самый глупый?» и т.п.

Публикация списка твоих контактов.

Порождение слухов, которые приведут к киберпреследованию со стороны других детей – к примеру, о том, что ребенок якобы высмеивает за спиной своего друга.

Использование твоего пароля для изменения учетной записи: добавления фото, статусов, записей от твоего имени.

Блокировку твоего аккаунта путем смены пароля.

Рассылки оскорбительных фото или картинок на почту и в социальные сети.

Размещение твоего фото в сети (его могут украсть у тебя с телефона, вырезать из видео или взять на твоей страничке в социальной сети и растиражировать).

Публикация личной информации о тебе (когда кто-то, воспользовавшись твоим доверием, рассказывает всему интернету твои секреты).

# ОПАСНОСТЬ КИБЕРБУЛЛИНГА

- ▣ **Проблемы со здоровьем.** Жертва кибербуллинга может страдать от бессонницы, головной боли и депрессии. Могут появиться и психосоматические заболевания.
- ▣ **Давление на психику.** Пострадавшие от негатива часто замыкаются в себе, получают низкую самооценку и проблемы с самовыражением, определением своей идентичности. Человек находится в постоянном стрессе, испытывает отрицательные эмоции, а иногда слишком вживается в образ жертвы.
- ▣ **Самое пугающее последствие кибербуллинга – самоубийство.** Когда человек живёт с ощущением безысходности и беспомощности, у него появляются суицидальные мысли. Агрессивные выпады действительно приводят к непоправимому, особенно если речь идёт о неустойчивой психике подростков.
- ▣ **Взрослым же кибербуллинг может испортить репутацию, загубить карьеру и разрушить отношения.**



# Кибербуллинг. Методы борьбы

1. Поделитесь этим. Расскажите друзьям и взрослым.
2. Обеспечить защитой ваши пароли, в т. ч. используемые на мобильных устройствах
3. Не относитесь к этому эмоционально. Представьте, что это фильм. Возьмите попкорн)
4. Не провоцируйте. Не отвечайте на оскорбления, не вступайте в диалог.
5. Если травля не останавливается, напишите вместе с родителями заявление в полицию.
6. Если на вас обращают внимание, значит, вы существуете)

