

КИБЕРБУЛЛИНГ: КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРИ ОНЛАЙН-ТРАВЛЕ



«Кибербуллинг называется использование силы или влияния, прямо или косвенно, в устной, письменной или физической форме, либо путем демонстрации или иного использования снимков, символов или чего-либо другого в целях запугивания, угроз, травли, преследования или смущения при помощи интернета или других технологий, к примеру, мобильных телефонов»,-

Дэвид Фэйган, юрист BizLegal.eu

Основные признаки того, что ребенок или подросток стал жертвой кибербуллинга:

- Он изменился в настроении, напуган, встревожен, в том числе: стал грустнее;
- Стараются избегать общественных мероприятий, походов в спортивные секции и т.д.;
- Стал использовать свои мобильные устройства не так часто, как раньше;
- Стал реагировать негативно на звук новых сообщений;
- Изменилось его поведение, особенно в области взаимодействия с интернетом.

Любое резкое изменение в настроении ребенка или подростка, сохраняющееся продолжительное время, может оказаться признаком того, что он подвергается кибербуллингу. Если закрались такие подозрения, стоит поговорить с ним по душам и ни в коем случае не осуждая.

Страх – всегда достаточная причина для беспокойства. Если ребенок все время как будто напуган, возможно, он стал жертвой кибербуллинга. Перечисленные признаки могут характеризовать и другие проблемы. Но ситуацию кибербуллинга довольно просто распознать, поэтому стоит постараться исключить ее в первую очередь.

Удаление страницы в социальных сетях

Человек, который подвергается кибербуллингу, может удалить свои страницы в социальных сетях, чтобы избежать травли. Если вы знаете кого-то, кто в последнее время внезапно удалил свои страницы в социальных сетях, не объяснив почему, – поговорите с ним, возможно, он пытается таким образом защитить себя от онлайн-преследования.

Формы кибербуллинга

Исключение:

Эта форма кибербуллинга, как бойкот: жертву целенаправленно исключают из всех кругов общения в интернете. Например:

- его не допускают к играм, встречам или другим сообществам друзей;
- его исключают из всех совместных онлайн-разговоров;

Иногда поводом для исключения может быть то, что у ребенка в отличие от остальных нет смартфона или он не пользуется социальными сетями.

Домогательство:

Домогательством называют постоянную умышленную травлю. Ребенка или подростка оскорбляют и угрожают через сообщения, присылая их в личный чат или оставляя в группах. Эта форма кибербуллинга крайне опасна и может привести к серьезным последствиям для ребенка. Когда сообщения приходят постоянно, у него просто нет времени сделать передышку, что усугубляет ситуацию. Поток злонамеренных сообщений может напугать ребенка и сделать неуверенным в себе.

Аутинг:

Аутингом называется преднамеренная публикация личной информации человека без его согласия, чтобы его унижить. Аутинг может принимать разные формы, при этом опубликованная информация может быть как серьезной, так и незначительной. Даже чтение чужих сообщений на телефоне можно считать аутингом. Личную информацию нельзя разглашать, поэтому надо убедиться, что, если такой случай произойдет с вашим ребенком, он сообщит о кибербуллинге в поддержку социальной сети, в администрацию школы или другого учреждения и т.д.

Киберсталкинг:

Киберсталкингом называют попытки взрослых людей связаться с несовершеннолетними через интернет, договориться с ними о личной встрече с целью сексуальной эксплуатации. Это крайне опасный вид кибербуллинга, который может повлечь за собой серьезные последствия.

Поэтому необходимо принимать все меры, чтобы вовремя заметить угрозу и предотвратить ее.

Фрейпинг:

В ходе фрейпинга обидчик завладевает учетной записью вашего ребенка в социальных сетях и публикует нежелательный контент от его имени. Этим обидчик наносит вред репутации жертвы.

Использование поддельных профилей:

Киберобидчики могут создавать поддельные профили, скрываясь за поддельными именами и фотографиями, или использовать чужой телефонный номер. Это дает им возможность анонимно травить человека в сети, не навлекая на себя подозрений. Хулиганы часто используют поддельные профили, потому что боятся, что их личность станет известна. Обычно в этом случае обидчик хорошо знаком объекту травли.

Диссинг:

Диссинг — передача или публикация в интернете порочащей информации о жертве. Это также может нанести вред репутации жертвы или навредить ее отношениям с другими людьми. Обидчик в ситуации диссинга всеми силами пытается унижить ребенка или подростка, привлекая максимум внимания к этому процессу. Чаще всего этим занимаются знакомые объекта травли, что усугубляет ситуацию.

Обман:

В этом случае киберхулиган обманом пытается завоевать доверие ребенка или подростка, выведать у него личную или интимную информацию и опубликовать ее в сети.

Троллинг:

Троллингом называют намеренную провокацию с использованием оскорблений или ненормативной лексики на интернет-форумах и в социальных сетях.

Основная цель тролля – унижить, разозлить жертву и заставить ее выйти из себя и перейти на оскорбления. Тролли тратят много времени в поисках особенно восприимчивой жертвы.

Кетфишинг:

В этом случае киберхулиган с целью обмана создает новый, полностью идентичный оригинальному профиль жертвы в социальных сетях на основе украденных фотографий и других личных данных. От лица ненастоящего профиля они добавляют всех друзей жертвы, врут им, что это на самом деле правильная страница, а предыдущую взломали, могут начать просить деньги взаймы или писать оскорбления как бы от лица жертвы.

Что делать, если ваш ребенок стал жертвой кибербуллинга

- Объясните детям, что общаясь в интернете, они должны быть дружелюбными с другими пользователями, ни в коем случае не писать грубых слов – читать грубости так же неприятно, как и слышать.
- Научите детей правильно реагировать на обидные слова или действия других пользователей. Не стоит общаться с агрессором и тем более пытаться ответить ему тем же. Возможно, стоит вообще покинуть данный ресурс и удалить оттуда свою личную информацию, если не получается решить проблему мирным путем.
- Если ребенок стал жертвой кибербуллинга, помогите ему найти выход из ситуации. Практически на всех форумах и сайтах есть возможность заблокировать обидчика, написать жалобу модератору или администрации сайта, потребовать удаления странички.
- Объясните детям, что нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз.
- Старайтесь следить за тем, что ваш ребенок делает в интернете, а также следите за его настроением после пребывания в сети.

Пошаговые инструкции борьбы с кибербуллингом в социальных сетях.

1. Сообщите о произошедшем представителям социальной сети

Пожалуйста на обидчика представителям социальных сетей, в которых происходила травля. В соцсетях есть правила, касающиеся сообщений оскорбительного содержания и другого неприемлемого поведения. После вашего обращения представители сервисов обязаны расследовать ситуацию.

[Вконтакт](#)

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[Twitter](#)

2. Подумайте, кому еще нужно сообщить о ситуации

Если вы сочтете случай кибербуллинга достаточно серьезным, возможно, вам следует обратиться:

- К руководству школы, если обидчик вашего ребенка учится там же;
- К родителям обидчика;
- В полицию.

Помните! Вы должны быть уверены в своих обвинениях, так как в случае ошибки вы можете серьезно и непоправимо испортить репутацию человека, которого обвините.

3. Помогите ребенку изменить настройки его профиля в социальных сетях

Помешайте хулигану снова выйти на связь с вашим ребенком. Сократите вместе с ребенком количество личной информации о нем в открытом доступе. Примите следующие меры, чтобы защитить его от повторной травли в сети:

- **Не раскрывайте в сети личную информацию: адрес, номер телефона и местонахождение!!!**

От нежелательных контактов можно себя оградить, если изменить настройки приватности в аккаунтах социальных сетей. Это поможет оградить определенных людей от онлайн-общения с вашим ребенком. Измените эти настройки так, чтобы только близкие друзья смогли связаться с ним.

- Возможно, следует изменить имя вашего ребенка в социальных сетях. Если ребенок сохранит прежнее имя или никнейм, обидчик сможет найти его и продолжить травлю, представившись кем-то другим. Исключите такую возможность, сменив имя ребенка в социальных сетях, его фотографию профиля, а также любую другую информацию, которая может помочь обидчику идентифицировать его. После того, как внесете все необходимые изменения, проверьте, насколько сложно стало найти вашего ребенка в сети.
- Создайте новую учетную запись. Если кто-то выдает себя за вашего ребенка в сети, может помочь создание новой учетной записи. Сообщите друзьям и близким ребенка, что у него изменились адрес электронной почты, профиль в социальных сетях и имена учетных записей.

4. Эмоциональная поддержка ребенка

Не критикуйте и обязательно поддерживайте вашего ребенка в этот острый период. Дайте ребенку понять, что в случае кибербуллинга он может довериться вам и людям, которые профессионально оказывают помощь в таких ситуациях, расскажите о возможностях анонимной службы, которой можно доверить свою проблему и найти выход из сложившейся ситуации. В подобных ситуациях очень важно быстро и оперативно найти поддержку и выговориться, перестать чувствовать себя «жертвой» чей-то жестокой шутки или мести. Когда ребенок не один, а вместе с кем-то будет принимать шаги по решению проблемы, он почувствует, что он борется с проблемой и решает ее, а не закрывает на нее глаза и смиряется с приговором в сети.

Техники и рекомендации:

Отражение чувств — проговаривание чувств, которые испытывает ребенок после произошедшей ситуации, когда по его выражению лица и поведению видно, что он явно переживает, и ему трудно начать разговор («Мне кажется, ты обижен», «Вероятно, ты чувствуешь себя расстроенным»).

Последствия: дети меньше боятся негативных чувств и конфликтов, видят, что родители понимают их. Лучше называть чувства в утвердительной форме, так как вопрос меньше выражает сочувствие. Этот прием способствует установлению контакта и повышает желание ребёнка рассказывать о себе.

Также важно транслировать ребенку:

Тип поддержки	Речевые клише
Указание на сильные стороны личности	«Я верю, что все получится справиться даже с этим, потому что... (указание на качество личности) «Теперь у тебя есть опыт....»
Указание на ситуацию	«Благодаря этому ты знаешь, как бывает в жизни и ты научился....» «У меня тоже была похожая ситуация в детстве, когда...»
Присоединение	«Сначала всегда сложно и кажется что жизнь закончилась, я помню как я сам....но потом...» «Мне когда-то самому пришлось... и тогда мне помогло то, что я...»

5. Предложите ребенку написать о случившемся

Часто для ребенка бывает полезно записать то, что с ним произошло. На бумаге он сможет осмыслить, что с ним произошло, восстановить всю картину кибербуллинга. Так он научится быстро распознавать признаки кибертравли при ее первых признаках.

6. Установите общие правила пользования интернетом в вашей семье

Очень важно договориться с ребенком о правилах использования социальных сетей и интернета, чтобы оградить его от опасностей, которых в наше время становится все больше.