

Кибербуллинг - это виртуальный террор, чаще всего подростковый. Под определение кибербуллинга попадает публикация и распространение в сети оскорбительных текстов, видео и фотографий или угрозы.

Советы подросткам, столкнувшимся с кибербуллингом и травлей в интернете:

Если вы стали мишенью кибербуллинга, важно не реагировать ни на какие сообщения или посты, написанные о вас, как бы болезненны или неправдивы они ни были. Ответы лишь ухудшат ситуацию и спровоцируют реакцию, которую и ожидают хулиганы. Поэтому не следует давать им такого удов

Рекомендации как реагировать на травлю в интернете:

Сохраните доказательства издевательства и буллинга, сохраните текст оскорбительного сообщения в виде скриншота страницы, например, а затем расскажите об этом взрослому, которому доверяете: члену семьи, учителю или школьному консультанту-психологу. Если вы не сообщите об инциденте, то кибербуллинг, скорее всего, станет еще более агрессивным.

- **Сообщите об угрозе нанесению ущерба и о неприемлемых сексуальных сообщениях в полицию.**

Во многих случаях действия по кибербуллингу преследуются по закону.

- **Будьте непреклонны.**

Кибербуллинг редко ограничивается одним или двумя инцидентами. Чаще всего он проявляется в виде непрерывных атак на вас достаточно продолжительное количество времени. Поэтому, подобно настойчивости хулиганов, будьте сами настойчивы и сообщайте о каждом инциденте травли до тех пор, пока они не прекратятся

- **Предотвратите коммуникацию с хулиганами**, заблокировав адрес электронной почты, мобильный телефон и удалив контакт в социальных сетях. Сообщите об их активности интернет-провайдеру, в социальные медиа или на веб-сайт, на котором вы стали мишенью. Действия хулиганов нередко нарушают правила веб-сайтов, а в зависимости от законов в вашей местности даже могут классифицироваться как криминальные действия.

Если вы стали мишенью кибербуллинга или травли в интернете, помните:

- **Не обвиняйте себя.** Это не ваша ошибка. Не важно, что говорит хулиганы, вы не должны чувствовать стыд за то, кто вы и что вы переживаете. Это хулиган — человек с проблемой, а не вы.
- **Постарайтесь посмотреть на кибербуллинг с другой стороны.** Хулиган — несчастный фрустрированный человек, который хочет контролировать ваши чувства, чтобы вы чувствовали себя настолько плохо, насколько возможно. Не давайте им такого удовлетворения.
- **Получите помощь.** Поговорите с родителями, учителями, психологом-консультантом или другим взрослым, которому доверяете. Встреча с психологом-консультантом не означает, что с вами что-то не так.
- **Научитесь бороться со стрессом.** Овладение способами, как облегчить стресс, повысит вашу сопротивляемость, и вы не будете чувствовать себя ошеломленным от кибербуллинга и травли в интернете.

Проводите время, делая то, что приносит вам удовольствие. Чем больше времени вы проводите за занятиями, которые дарят вам радость — спорт, хобби, болтовня с друзьями, которые не участвуют в кибербуллинге, например — тем менее значимым становится кибербуллинг в вашей жизни.



Контакты:

Адрес: г. Архангельск, ул. Попова 43

Контактные телефоны:

Приёмная, тел/факс: (8182)20-62-80

Заместитель директора по УВР:

тел/факс: (8182) 28-58-31

Отделение временного пребывания

детей:

тел. 8(8182)24-40-11

Отделение консультаций:

тел. (8182) 20-18-37

centr_nadejda@mail.ru

ГБУ АО Центр «Надежда»

Буклет для подростков

«Как совладать с кибербуллингом»



Архангельск, 2019 г.