

## Памятка для подростка. Осторожно – кибербуллинг!

«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.»

10 основных форм кибербуллинга.

1. **Исключение.** Эта форма кибербуллинга аналогична бойкоту: жертву намеренно исключают из отношений и коммуникации. При этом возможны самые разнообразные проявления исключения: недопущение к играм и встречам, совместным занятиям и разговорам онлайн.

2. **Домогательство.** Домогательством называют постоянную и умышленную травлю при помощи оскорбительных или угрожающих сообщений, отправленных лично или как часть

3. **Аутинг.** Аутингом называется преднамеренная публикация личной информации человека с целью его унижить, при этом произведенная без его согласия.

4. **Киберсталкинг.** Киберсталкинг может привести к тому, что киберобидчик – человек, который производит саму травлю, – будет представлять реальную угрозу для безопасности и благополучия человека. В частности, этим термином могут называться попытки взрослых связаться с детьми и подростками через Интернет с целью личной встречи и дальнейшей сексуальной эксплуатации.

5. **Фрейпинг.** Фрейпингом называют форму кибербуллинга, в которой обидчик каким-либо образом получает контроль над твоей учетной записью в социальных сетях и публикует нежелательный контент от твоего имени.

6. **Поддельные профили.** Киберобидчики могут создавать поддельные профили – скрывать то, кем они на самом деле являются, чтобы травить человека.

7. **Диссинг.** Диссингом называют передачу или публикацию порочащей информации о жертве онлайн. Это делается с целью испортить репутацию жертвы или навредить ее отношениям с другими людьми.

8. **Обман.** В этом случае киберхулиган обманом пытается завоевать твое доверие, чтобы ты рассказал ему какую-либо чувствительную информацию, которую обидчик затем публикует в сети. Обидчик сперва «подружится» с тобой и обманом вызовет ложное чувство безопасности, а потом нарушит созданное доверие и отправит полученную информацию третьим лицам.

9. **Троллинг.** Троллингом называют намеренную провокацию при помощи оскорблений или некорректной лексики на интернет-форумах и в социальных сетях.

Тролли будут лично нападать на жертву и стараться унижить ее. Основная задача троллинга – разозлить жертву и заставить ее прибегнуть, так же как и сам тролль, к оскорблениям и некорректной лексике. Как правило, тролли получают положительные эмоции за счет унижения других.

10. **Кетфишинг.** Кетфишинг – форма кибербуллинга, в которой киберхулиган с целью обмана воссоздает профили жертвы в социальных сетях на основе украденных фотографий и других личных данных.

Иногда бывает сложно предупредить кибербуллинг, но защитить себя от продолжения травли и от её последствий крайне важно.

## ***10 простых советов, которые помогут вам понять, что именно делать.***

**Совет 1** Умейте распознавать разные формы кибербуллинга и знайте, как ситуация может развиваться в разных случаях. Вы не сможете защитить себя, если не будете знать, что именно происходит.

**Совет 2** Хорошо подумайте, прежде чем отправлять сообщение. Никогда не забывайте, что все опубликованное в интернете становится доступным широкой общественности. Большую часть того, что вы напишете в сети, стереть невозможно, и Google помнит все! Если вы бы не сказали чего-то в присутствии своих родителей, учителей или незнакомых вам людей, не говорите это и в интернете! Кроме того, будьте осторожны при обмене личной информацией в мессенджерах, так как часто в таких случаях ее могут увидеть и люди, которым она не предназначалась.

**Совет 3** Уделите внимание настройкам приватности. Эти настройки есть во всех социальных сетях, и они позволяют контролировать, кто видит ваши сообщения. Хорошо изучите эти параметры и настройте их так, чтобы достигнуть наибольшей безопасности. Обязательно чаще проверяйте эти настройки – сайты иногда меняют свои правила, а с ними меняются и ваши параметры.

**Совет 4** Сохраните личную информацию известной лишь вам. Не раскрывайте в сети такие детали как адрес, номер телефона, номер школы, номер кредитной карты и тому подобное. Пароли существуют не просто так; делиться ими с друзьями — все равно что раздавать копии ключа от вашей квартиры друзьям и незнакомцам. Если кому-то и доверять ваши пароли, то это только родителям.

**Совет 5** Узнавайте больше о проблеме. Эта статья – хорошая отправная точка для более глубокого понимания проблемы – почему бы не воспользоваться этим? Но есть и другие статьи – они помогут вам больше узнать о том, как обезопасить себя в интернете.

**Совет 6** Поделитесь своими знаниями с другими. Расскажите о проблеме и о том, как с ней бороться, друзьям в школе и в интернете. Предложите рассказать о ней на занятиях в школе, в спортивной – или любой другой – секции. Давайте полезные советы у себя в социальных сетях.

**Совет 7** Не молчите. Если вы видите, что кто-то из ваших знакомых – обидчик, не защищайте его и не закрывайте на его поведение глаза. Нельзя молчать! И если вы знаете, что кто-то из ваших друзей подвергается кибербуллингу, посоветуйте ему также не молчать и рассказать родителям о возникшей проблеме и ее виновнике. Иногда бывает важно, чтобы кто-то еще подтвердил ему, что именно так и следует поступить.

**Совет 8** Вместе с родителями установите и обговорите границы и правила пользования социальными сетями и интернетом — что можно и чего нельзя делать в сети. Не для того, чтобы ограничить ваши возможности, а для того, чтобы вы при этом были в безопасности.

**Совет 9** Действуйте без промедления. Если вы подозреваете, что в настоящее время подвергаетесь кибербуллингу, немедленно сообщите взрослому, которому доверяете. Сделайте скриншоты (Скриншот, он же скрин, screenshot — это снимок экрана вашего компьютера, ноутбука, планшета или телефона.) тех сообщений (или других проявлений травли в сети), которые на ваш взгляд являются кибербуллингом, и заблокируйте тех, кто отправил их вам.

**Совет 10** Самое главное – никогда не травите никого в сети или в реальной жизни. Не участвуйте в онлайн-беседах, которые могут закончиться травлей.

**И всегда, всегда оставайтесь порядочными гражданами  
цифрового пространства!**

Чтобы обезопасить себя в Интернете, достаточно соблюдать Правила. В этих правилах нет ничего трудного. Отнесись к ним внимательно – и расскажи о них своим друзьям!

Педагог-психолог

А.Ю. Лахмыткина