

5. Соблюдать правила цифровой грамотности

Защищайте свое личное киберпространство при помощи регулярно сменяемых сложных паролей. Так вы предотвратите взлом ваших страничек и снизите вероятность кибербуллинга. Не переходите по сомнительным ссылкам, не устанавливайте непроверенные приложения.

6. Храните подтверждение фактов кибербуллинга

Если дело дошло до угроз и клеветы, жертва кибербуллинга имеет все основания обратиться в полицию, для этого скопируйте, сохраните или распечатайте сообщения с фактами угроз.

Полностью искоренить кибербуллинг, так же, как другие виды проявления жестокости в виртуальном пространстве и реальной жизни, невозможно. Но если каждый начнет с себя, то этот мир станет добрее и терпимее.



Куда обратиться, если есть подозрение на травлю в сети интернет?

Сообщите о факте травли администрации сайта или социальной сети, в которой это происходит.

Вы также можете обратиться в **Лигу безопасного Интернета**

по телефону
8 800 7005 676

или оставить обращение на сайте:

<https://ligainternet.ru/>
<https://vk.com/liga>

Линия помощи «Дети Онлайн» — это единственная в России уникальная служба телефонного и онлайн-консультирования, которая оказывает психологическую и информационную поддержку детям и подросткам, столкнувшимся с различными проблемами в Интернете.

по телефону
8 800 2500 015

(звонок по России бесплатный)

прием электронных сообщений – по адресу:

helpline@detionline.org

детский телефон Доверия

8 800 2000 122

Горячая линия Рунета, для приема жалоб о нарушении прав пользователей в сети

Интернет

<https://rocit.ru/hotline>



**Что такое
кибербуллинг?
Как защититься от
оскорблений в
Интернете?**



Что такое кибербуллинг и как от него защититься?

Кибербуллинг – как явление возник одновременно с развитием форм онлайн-коммуникации. Когда пользователи получили возможность отправлять сообщения и оставлять комментарии на просторах социальных сетей и онлайн-платформ для общения, токсичность проникла в сеть. В отличие от травли и буллинга в жизни, когда агрессора можно увидеть в лицо, в интернете личность обидчика часто остается скрытой.

Кибербуллинг — это травля в цифровом пространстве, то есть в интернете.



Форм онлайн-травли достаточно много, но вот примеры основных:

1. **Бойкот** — игнорирование жертвы в соцсетях или обрывание связи с ней. Пример: одноклассники удалили ребёнка из чата класса, он становится оторван от новостей, совместных планов, мероприятий.
2. **Домогательство** — когда агрессор регулярно угрожает жертве в интернете, задаёт неприятные, личные вопросы или шантажирует. Пример: парень, которому отказали в знакомстве, пишет девушке на

разных платформах, что знает её адрес, придёт к ней и всё равно заставит её с ним общаться.

3. **Троллинг** — высмеивание при помощи оскорблений. Пример: подростки сделали из неудачной фотографии приятеля обидный мем.

4. **Аутинг** — публикация личной информации без разрешения её владельца. Пример: вы поссорились с другом, и он выложил ваш номер телефона с просьбой закидать вас оскорблениями.

5. **Диссинг** — также публикация личной информации, но той, которая может навредить репутации жертвы или разрушить её. Пример: парень ради мести выкладывает интимные фотографии бывшей девушки.

6. **Фрейпинг** — когда буллер получает доступ к аккаунту жертвы и публикует материалы от ее имени без согласия.

7. **Кетфишинг** — напоминает фрейпинг, только в этом случае агрессор создает аккаунт, который в точности копирует аккаунт жертвы, и устраивает провокации от ее имени.

8. **Клевета** — распространение ложной информации о человеке.



Вот несколько советов, которые необходимо знать для преодоления этой проблемы:

1. Игнорировать негатив

Сдержите эмоции, не вступайте в перепалку с человеком, который явно хочет спровоцировать вас на ответную грубость. Одноразовые оскорбительные сообщения лучше игнорировать. Моральное удовлетворение от флейминга вы вряд ли получите, а времени и нервов потратите немало.

2. Исключить вероятность общения

Создайте условия, при которых инициатор кибербуллинга не сможет продолжать свои действия. Внесите его в черные списки, поставьте запрет на поступление звонков и сообщений с его номера, а также писем с его электронных адресов.

3. Поделиться проблемой

Необходимо с кем-то разделить свои переживания. Рассказать родителям или позвонить в анонимную службу психологической поддержки.

4. Бороться за свое спокойствие

Травля в Интернете – явление распространенное, поэтому администрации соцсетей уже выработали алгоритм действий в случае жалоб на действия агрессивных пользователей. Напишите администраторам сайта. Они могут заблокировать профили, модерировать фотографии и посты, отслеживают появление комментариев с грубыми выражениями.