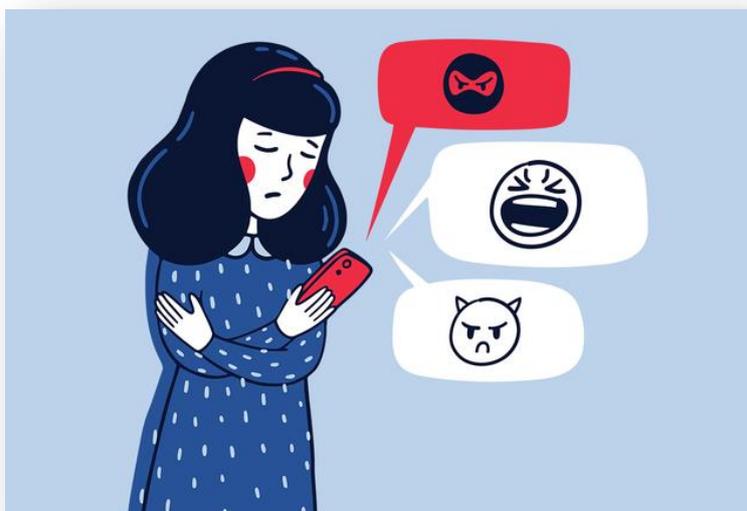


## КИБЕРБУЛЛИНГ / ТРАВЛЯ В СЕТИ.



### КАК РЕАГИРОВАТЬ? КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ?

*Кибербуллинг - это травля, оскорбления или угрозы, высказываемые с помощью сообщений в социальных сетях, мессенджерах или sms.*

***Есть общие правила, которые работают при любом виде кибербуллинга. Важно их знать, чтобы защитить себя.***

1. Не предпринимай самостоятельных действий по наказанию агрессора.
2. Немедленно обратись за советом к родителям или в специальные организации за помощью.
3. Сделай снимок экрана с оскорблениями (screen-shot) и перешлите его модераторам ресурса.
4. Или напиши письмо в техподдержку с просьбой удалить аккаунт хулигана. Важно помнить, что адекватно отреагировав на неприятное сообщение, оповестив администрацию ресурса о киберхулигане, можно обезопасить от него, не только себя, но и остальных пользователей.
5. Если же преследование происходит лично, с помощью электронной почты, сервисов мгновенных сообщений (ICQ, Google talk и т.д.) или IP телефонии (Skype) избавиться от неприятного собеседника можно нажав клавишу «игнорировать» (или «черный

список»). У большинства программ, предназначенных для общения, существует такая или аналогичная функция.

Рассмотрим более подробно виды кибербуллинга и как себя защитить в каждой ситуации.

### **Виды кибербуллинга:**

**Бойкот** - исключение из всех кругов общения в интернете. Группы, чаты, паблики – любая площадка, где происходит общение класса.

### **Бойкот и как на него реагировать?**

Изгнание часто бывает молчаливым: человеку об этом даже не сообщают. А бывает и неявным – сообщения жертвы просто игнорируются.

### **Как реагировать:**

1. Признайте, что вам причинили боль.
2. Подумайте, что заставляет человека устраивать бойкот другому.
3. Помните, что в основе бойкота лежит желание сделать человека «козлом отпущения».
4. Оказывайте противодействие человеку, который вас саботирует, или откажитесь от общения.

### **Если хотите продолжить общение с человеком, объявившем вам бойкот:**

- Попробуйте дать себе личностную установку, которая позволит вам легко одержать победу. (Звучит жестоко, но личные границы нужно расставлять)
- Разберитесь, почему, на ваш взгляд, ваш друг, член семьи или любимый человек игнорирует вас.
- Придите с мирными предложениями.
- Объясните, что вы чувствуете, если вас игнорируют

**Домогательство** - рассылка угроз, оскорблений, высмеиваний, ведение психологических игр, например задают вопросы и подлавливают на «неправильных» или «глупых» ответах.

## ***Как защититься от домогательств?***

Главные принципы защиты:

1. При первых признаках агрессии (требования, угрозы, шантаж) заканчивать разговор.
2. Не реагировать на попытки буллера возобновить его.
3. Если домогательства повторяются, нужно заблокировать агрессора и сообщить об этом факте взрослым, правоохранительным органам.

***Троллинг*** - общение в провокационном стиле, часто с использованием оскорблений или ненормативной лексики.

## ***Как защититься от троллинга?***

Троллинг очень похож на издевательства в оффлайн-обстановке. Но у интернет-тролля есть преимущества: он может выступать анонимно, писать с фейковых аккаунтов, атаковать в любой удобный ему момент.

Основная цель тролля – унижить, разозлить жертву и заставить ее выйти из себя и перейти на оскорбления. Троллю всегда нужна «пища» в виде явных обид, ответных выпадов, угроз.

## ***Как защититься?***

Лучшая тактика защиты в этом виде - ***игнорирование***.

Но если троллинг перерастает в угрозы – стоит обязательно обратиться к взрослым, правоохранительным органам.

***Аутинг*** - целенаправленная публикация личной информации человека без его согласия с целью унижения или шантажа.

## ***Как защититься от аутинга?***

Причем к травле относится именно целенаправленная публикация такой информации с целью его унижить или шантажировать. Сюда же относятся и угрозы распространить личную информацию, передать ее учителям, полиции, использовать для создания клеветнических публикаций.

## ***Как защититься:***

1. Выкладывать минимум личной информации в общедоступное поле.
2. Угрозы аутигом – это травля. О ней нужно обязательно сообщать – правоохранительным органам, родителям, психологу, на анонимный телефон помощи.

**Диссинг** - распространение информации, которая может опорочить человека. В оффлайне диссинг обычно существует в форме сплетен и слухов.

### **Как защититься от диссинга?**

Создание оскорбительных мемов, сфабрикованных текстов сообщений, скриншотов с недостоверной информацией. Жертве могут внушать без всяких доказательств, что знают о ней нечто «нехорошее».

### **Как защититься?**

1. Агрессору важна реакция, важно понимать, что он контролирует жертву и может принудить ее плясать под свою дудку.
2. Если и отвечать на «диссы», то спокойно, с юмором.
3. Но лучше всего не показывать, что тебя в принципе задела нападки.

**Фрейпинг** - обидчик, получив доступ к аккаунту, меняет его данные (в том числе пароль и коды доступа, что делает невозможным его вернуть) и публикует нежелательный контент от имени владельца.

### **Как защититься от фрейпинга?**

Нужно обратиться к руководству сети. Как правило, доступ к аккаунту через какое-то время можно вернуть. Чем скорее это будет сделано, тем меньше шансов, что обидчик причинит вам большой вред.

Конечно, важны и другие меры: сложный пароль, двухфакторная авторизация, отключение автосохранения пароля на устройстве.

**Кетфишинг** - обидчик создает новый, полностью идентичный оригинальному аккаунт жертвы. Там могут быть все доступные фотографии, тот же текст – или слегка измененный. С помощью

«фейка» агрессор может троллить других, устраивать провокации или пытаться выставить владельца оригинального профиля на посмешище.

### ***Как защититься от кетфишинга?***

В отличие фрейпинга, этот вид буллинга в интернете не требует сложных манипуляций – для этого достаточно иметь минимум доступной информации.

### ***Как защититься?***

1. Написание запроса к администрации сайта с просьбой удалить «фейковый» профиль.
2. Если все же агрессор успел «наследить», можно разместить на своем профиле (в статусе, в ленте) сообщение такого содержания: «Внимание! От моего лица действует фейковый профиль. Если он пишет вам, оскорбляет или провоцирует вас, знайте: это не я».