**Кибербуллинг и как от него защититься?!**

Что такое кибербуллинг? Кибербуллинг – это травля в цифровом пространстве, то есть в сети Интернет. Это могут быть оскорбления и злые шутки в сообщениях или в комментариях, публикация личной информации (например, вашего адреса, номера телефона, интимных фотографий), посты с угрозами.

## Какие бывают виды кибербуллинга? Форм онлайн-травли достаточно много, но вот примеры основных:

**- бойкот** — игнорирование жертвы в социальных сетях или обрывание связи с ней. Пример: одноклассники удалили ребенка из чата класса, он становится оторван от новостей, совместных планов, мероприятий;

**- домогательство** – когда агрессор регулярно угрожает жертве в Интернете, задает неприятные, личные вопросы или шантажирует. Пример: парень, которому отказали в знакомстве, пишет девушке на разных платформах, что знает ее адрес, придет к ней и все равно заставит ее с ним общаться;

**- троллинг** – высмеивание при помощи оскорблений. Пример: подростки сделали из неудачной фотографии приятеля обидный мем и выложили его на всеобщее обозрение;

**- аутинг –** публикация личной информации без разрешения ее владельца. Пример: вы поссорились с другом – и он выложил ваш номер телефона с просьбой закидать вас оскорблениями;

**- диссинг** – публикация такой личной информации, которая может навредить репутации жертвы или разрушить ее. Пример: парень ради мести выкладывает интимные фотографии бывшей девушки.

**Каковы последствия у кибербуллинга?** Когда травля происходит в сети, может возникнуть ощущение, что тебя атакуют повсюду, даже дома. Может показаться что спасения нет. Последствия могут быть длительными и воздействовать на человека разными способами:

**- психологически** – человек расстроен, чувствует себя смущенным, глупым, иногда даже злым;

**- эмоционально** – чувство стыда или утрата интереса к любимым вещам;

**- физически** – чувство усталости, потеря сна или даже такие симптомы, как боли в животе и головные боли.

Ощущение того, что над тобой насмехаются или издеваются может помешать открыто говорить об этом или попытаться справиться с проблемой. В самых крайних случаях кибербуллинг может даже привести к тому, что человек совершает суицид.

Кибербуллинг влияет на нас по-разному. Но это можно преодолеть, и ты сможешь восстановить и уверенность в себе, и свое здоровье. Что делать, если вы стали жертвой кибербуллинга?

Обычно поведением любого агрессора руководят зависть, желание самоутвердиться, стремление выплеснуть негативные эмоции. Поэтому помните, что любые оскорбления в интернете – это про неуверенность обидчика, а не про ваши недостатки.

Большинство агрессоров остаются неудовлетворены результатом травли, так как жертва реагирует не так, как им хотелось бы. Это говорит о том, что агрессор в первую очередь пытается вывести жертву на эмоции. Не демонстрируйте их инициатору. Игнорируйте человека, а лучше – заблокируйте его.

Не забывайте, что каждая социальная сеть обязана обеспечивать безопасность пользователей: пожалуйтесь на профиль человека, который вас буллит, подробно объяснив причину службе поддержки.

Если вы не справляетесь с кибербуллингом самостоятельно, обязательно расскажите об этом кому-то из близких и обратитесь к психологу.

Если травля переходит границы, угрожает вашей репутации, психическому состоянию или жизни, обратитесь в правоохранительные органы.

## Что делать, если Ваш ребенок стал жертвой кибербуллинга? Если ваш ребенок рассказал вам, что страдает от кибербуллинга, - это уже большой шаг к решению проблемы, ведь зачастую школьники боятся в этом признаться и предпочитают справляться самостоятельно.

Никогда **не обесценивайте переживания сына или дочки**. То, что вам кажется глупостью, для подростка может быть катастрофой. В доступной форме расскажите ребенку о возможности заблокировать обидчиков, а потомпредложите разные варианты решения проблемы и вместе подумайте, какой из них будет лучше.

Если агрессор учится с ребенком в одной школе, то можно обратиться к социальному педагогу или психологу. В этом случае пригодятся доказательства, помогите их собрать: сделайте скриншоты, поищите свидетелей. Если ребенок хочет поменять класс или школу – поищите такую возможность.

Не оставляйте проблему с кибербуллингом на самотек – обращайтесь за поддержкой и помощью для себя и ребенка!

*Иван Кабков, помощник врача-гигиениста*

 *отделения общественного здоровья*

 *Гомельского городского*

 *центра гигиены и эпидемиологии*