

如何预防和应对网络霸凌

网络霸凌有害俄勒冈州青少年及其社区。与其他类型的欺凌不同，网络霸凌的威胁、恐吓、骚扰和羞辱可全天24小时发生，并影响到任何地方的青少年。这就是为什么 [Oregon law](https://safesupportivelearning.ed.gov/discipline-compendium?state=Oregon&sub_category=Authority%20to%20Develop%20and%20Establish%20Codes%20of%20Conduct) (俄勒冈州法律) 将其与其他暴力或伤害威胁一样严肃地对待。

# 什么是网络霸凌?

* 网络霸凌是指通过手机、电脑和平板电脑等数字设备发生的欺凌行为。
* 网络霸凌者经常使用伤人的言语或通过社交媒体渠道、聊天室、视频网站、短信或电子邮件分享令人尴尬的图片或视频。
* 网络霸凌涉及发送、发布或分享有关他人的负面、有害、虚假或恶意内容, 亦可能包括共享私人信息或图像。
* 某些网络霸凌行为会越界成为非法或犯罪行为。
* 网络霸凌最常见的地方是:
	+ 社交媒体，例如TikTok、X/Twitter、Facebook、Instagram、Snapchat、YouTube
	+ 移动设备上的短信和信息应用程序
	+ 即时动态、直接传信和在线聊天
	+ 在线论坛、聊天室和留言板，例如Reddit
	+ 电子邮件
	+ 在线游戏社群

# 如果你是网络霸凌的目标该怎么办

* 不要责怪自己。
* 告诉信赖的成年人。
* 不要以网络霸凌进行报复。网霸经常希望看你的反应。
* 阻止社交媒体上的霸凌行为并拉黑他们发来的短信 ( [block texts](https://www.pcmag.com/how-to/how-to-block-a-number-on-your-smartphone) )。
* 保留网络霸凌的记录。你手机和/或计算机上的证据可用于证明你遭受骚扰或威胁。
* 向社交媒体公司举报有攻击性的帖子。
* 如果你遭受匿名号码的短信骚扰，请截图短信屏幕、屏蔽该号码，然后用反向应用程序查找电话来源。

# 当你目睹网络霸凌后该怎么办

* 请勿分享伤害他人的帖子、文本、图像或视频。
* 支持被欺负的人。告诉他们这不是他们的错。
* 坚决反对网络霸凌者并举报他们的行为。大多社交媒体网站都可轻松举报不当的帖子。

# 如何保护自己免受网络霸凌:

* 小心你在网上分享的个人信息。请注意，你在短信或私讯私下分享的任何内容都可被公开。
* 不要让他人用您的智能手机。你的数字设备包含著私人信息以及社交媒体帐户和密码。
* 采用 [two-factor authentication](https://www.cisco.com/c/en/us/products/security/what-is-two-factor-authentication.html).(双因素身份验证)。

# 父母可以采取哪些保护孩子和青少年免受网络霸凌的措施

* 青春期前和青少年通常不会分享他们生活中发生的事情。关注他们任何的情绪、态度、睡眠和饮食模式以及行为变化。
* 确保你的孩子/青少年感受爱和支持。更重要的是，定期花时间倾听他们生活中发生的事情。
* 教你的孩子/青少年如何保护他们的在线信息。设定更强大的社交媒体帐户隐私和双因素身份验证，并确保他们知道如何举报认为有害或残酷的帖子。
* 就霸凌和网霸进行公开、坦诚的讨论。明确表达你如何期望他们保护在线信息，并在需要帮助时提供支持。告知他们可以随时向你提出有关霸凌或网霸的担忧。
* 如果你的孩子/青少年遭遇网霸，鼓励他们不要报复，并冷静地与他们合作制定行动计划。
* 如果问题仍然存在，请帮助你的孩子/青少年收集证据并讨论如何向社交媒体公司和有关当局举报攻击性帖子、图像和视频。
* 举报且拉黑 [community phone book](https://www.callersmart.com/) (社区电话簿) 中的骚扰电话号码。

# 家长可如何防止网络霸凌

* 就霸凌和网霸进行公开对话。请明确说明这是有害的且不可接受的行为。
* 就如何应对网络欺凌提供明确指示，包括不分享或转发有关他人的信息。
* 鼓励"离线时间"。每天安排一段下线的时间，其中可能包括家庭聚餐或放松时间。
* 确保你的孩子/青少年他们的"数字声誉"极为重要，并且网络霸凌可能会产生长期的个人和法律后果。

# 其他资源

* [Cyberbullying Research Center](https://cyberbullying.org/category/resources/students) 提供有关数字约会滥用、抵制和应对网络霸凌等建议的资源。
* [What is](https://connectsafely.org/) Cyberbullying? 说明网络霸凌并提供预防和举报资源的资源。
* [ConnectSafely: 一个致力于教育互联技术用户进行安全、隐私和保障行为的非营利组织。](https://mhanational.org/sites/default/files/back-to-school/2023/downloads/2023-BTS-Toolkit.pdf)
* Selfies, Social and Screens: Navigating Virtual Spaces for Youth - Mental Health America [2023 Back-to-School Toolkit:](https://cyberbullying.org/) 为学校工作人员和家长提供有关虚拟环境和心理健康影响资源的汇编。
* Cyberbullying Research Center: 为教育工作者、家长、青少年和社区提供资源概要。