

Профилактика и реагирование на кибербуллинг

Кибербуллинг наносит вред молодым людям и сообществам штата Орегон. В отличие от других видов травли, в случае кибербуллинга угрозы, запугивание, преследование и унижение могут застать жертву в любом месте и в любое время. Поэтому [закон штата Орегон](https://safesupportivelearning.ed.gov/discipline-compendium?state=Oregon&sub_category=Authority%20to%20Develop%20and%20Establish%20Codes%20of%20Conduct) относится к нему так же серьезно, как к другим угрозам насилия или причинения вреда.

# Что представляет собой кибербуллинг?

* Кибербуллинг — это травля, которая происходит с использованием цифровых устройств, например мобильных телефонов, компьютеров и планшетов.
* Те, кто этим занимаются, часто используют обидные слова или рассылают сомнительные фото и видео в социальных сетях, чатах, видеосервисах, текстовых сообщениях или электронных письмах.
* Кибербуллинг может выражаться в распространении негативной, вредоносной, ложной или оскорбительной информации о другом человеке, в том числе путем обнародования личной или интимной информации или фотографий.
* В некоторых случаях кибербуллинг перерастает в противозаконное или преступное поведение.
* Места, где кибербуллинг встречается наиболее часто:
  + социальные сети, например TikTok, X/Twitter, Facebook, Instagram, Snapchat и YouTube;
  + текстовые сообщения и приложения для обмена текстовыми сообщениями на мобильных устройствах;
  + приложения для обмена мгновенными сообщениями в интернете и онлайн-чаты;
  + форумы, чаты и платформы типа Reddit;
  + эл. почта;
  + онлайн-игры.

# Что делать, если вы стали мишенью кибербуллинга

* Не вините себя.
* Поговорите со взрослым, которому вы доверяете.
* Не отвечайте при помощи кибербуллинга. Те, кто занимается травлей, часто ждут ответной реакции.
* Заблокируйте тех, кто вас травит, в социальных сетях, а также  [заблокируйте прием сообщений](https://www.pcmag.com/how-to/how-to-block-a-number-on-your-smartphone) от этих людей.
* Ведите учет фактов кибербуллинга. Доказательства кибербуллинга на телефоне и (или) компьютере можно использовать как доказательство преследования или угроз.
* Сообщайте об оскорбительных публикациях в соцсетях компании, которая владеет данной соцсетью.
* Если вас беспокоят текстовые сообщения с анонимных номеров, сделайте скриншот текста, заблокируйте номер и найдите его в приложении для поиска по номеру телефона.

# Что делать, если вы стали свидетелем кибербуллинга

* НЕ распространяйте публикации, сообщения, изображения или видео, которые ранят чувства других людей.
* Поддержите человека, который подвергся травле. Доведите до его сведения то, что это не его вина.
* Выступите против тех, кто занимается кибербуллингом, и сообщите об их поведении. Большинство социальных сетей упростили процесс сообщения о неуместных публикациях.

# Как защитить себя от кибербуллинга

* Относитесь с осторожностью к личной информации, которую вы публикуете в интернете Помните о том, что все, что вы пересылаете в личной переписке, может быть опубликовано.
* Не позволяйте другим людям пользоваться вашим телефоном. Ваши цифровые устройства содержат личную информацию, учетные записи в соцсетях и пароли.
* Используйте [двухфакторную аутентификацию](https://www.cisco.com/c/en/us/products/security/what-is-two-factor-authentication.html).

# Что могут сделать родители, чтобы защитить детей и подростков от кибербуллинга

* Дети и подростки часто не рассказывают о том, что происходит в их жизни. Обращайте внимание на любые изменения настроения, поведения, режима сна и аппетита своего ребенка.
* Убедитесь в том, что он чувствует вашу любовь и поддержку. Что важнее, регулярно выделяйте время на то, чтобы выслушать ребенка, узнать, что происходит в его жизни.
* Научите его тому, как защитить информацию в интернете. Узнайте, как установить

более строгие настройки конфиденциальности, как настроить двухфакторную аутентификацию в учетных записях социальных сетей и убедитесь, что они знают, как сообщать о публикациях, которые они считают обидными и жестокими.

* Поговорите открыто и честно о травле и кибербуллинге. Четко сформулируйте свои ожидания относительно того, как защищать свою информацию в интернете, и сообщите, что всегда готовы поддержать своего ребенка, если будет необходимо. Дайте ему понять, что он может:

в любое время рассказать вам о травле или кибербуллинге.

* Если ваш ребенок переживает кибербуллинг, предложите ему не мстить, а вместо этого спокойно разработать план действий вместе с вами.
* Если проблема сохранится, помогите собрать доказательства и обсудите, как сообщить об оскорбительных публикациях, изображениях и видео в компанию, которая владеет социальной сетью, и в надлежащие органы.
* Заблокируйте телефонные номера, от которых исходят оскорбительные звонки/сообщения, и оставьте о них негативный отзыв в [телефонном справочнике](https://www.callersmart.com/).

# Что могут сделать родители для профилактики кибербуллинга

* Открыто говорить о травле и кибербуллинге. Четко обозначить его вред и неприемлемость.
* Дать четкие указания о том, как реагировать на кибербуллинг, в том числе не распространять и не делать репосты информации о других.
* Поощрять времяпрепровождение вне интернета. Запланировать ежедневное время вне интернета, например семейный ужин или время отдыха.
* Убедитесь в том, что ваш ребенок имеет представление о важности «цифровой репутации» и что кибербуллинг может повлечь за собой долгосрочные последствия и проблемы с законом.

# Дополнительные ресурсы

* [Центр исследования вопросов кибербуллинга (Cyberbullying Research Center). Ресурс с советами о злоупотреблениях в сфере цифровых знакомств, противодействии кибербуллингу и реагировании на него и многом другом.](https://cyberbullying.org/category/resources/students)
* [Что такое](https://connectsafely.org/) кибербуллинг? Ресурс с информацией о кибербуллинге, его профилактике и о том, как сообщить о фактах кибербуллинга.
* [ConnectSafely. Некоммерческая организация, деятельность которой направлена на просвещение интернет-пользователей в вопросах безопасности](https://mhanational.org/sites/default/files/back-to-school/2023/downloads/2023-BTS-Toolkit.pdf) и конфиденциальности.
* Selfies, Social and Screens: Navigating Virtual Spaces for Youth - Mental Health America [2023 Back-to-School Toolkit.](https://cyberbullying.org/) Сборник ресурсов для школьного персонала и родителей на тему виртуальной среды и последствий пребывания в ней для психического здоровья.
* Центр исследования вопросов кибербуллинга (Cyberbullying Research Center): Сборник ресурсов для воспитателей/учителей, родителей, молодых людей и представителей сообщества.