

Как справиться с кибербуллингом? Советы подросткам.

«Кибербуллинг – это использование современных технологий с целью обидеть, унижить, запугать, преследовать и оскорбить другого человека».

Любой пользователь сети может стать объектом кибербуллинга, независимо от возраста, места работы или хобби. Часто кибербуллингу подвергаются знаменитости. Но тяжелее всего переносить оскорбления, конечно же, детям.

Как же справиться с новым видом буллинга? Предлагаем семь советов:

- Никогда не отвечайте на буллинг.
- Не отвечайте на оскорбительные для вас сообщения, тем более не стоит мстить обидчику ответными сообщениями. Ваши ответные оскорбления или унижение собеседника сделают ситуацию только хуже, а, может быть, приведут к еще большим проблемам.
- Делайте скриншоты всех сообщений.
- Если вам прислали сообщение, которое вы считаете оскорбительным для вас, обязательно сделайте его скриншот и сохраните на компьютере – это будет отличным доказательством в будущем.
- Блокируйте булли и сообщайте администрации ресурса.
- На большинстве ресурсов и во всех соцсетях есть возможность добавить пользователей в черный список, также стоит пожаловаться на пользователя-булли администраторам – его заблокируют, и он не сможет портить жизнь другим участникам ресурса.
- Поговорите о проблеме с кем-нибудь.

Кибербуллинг способен по-настоящему испортить вашу жизнь, хоть вы и не сразу начнете это замечать. Вы не одиноки, не забывайте об этом, поговорите с кем-нибудь о буллинге, близкий человек не только поддержит вас, но и поможет вам собрать доказательства и найти путь выхода из ситуации.

Насколько серьезен буллинг в сети?

- Оцените, насколько серьезны угрозы, которые звучат в ваш адрес. Если это пустые слова от пользователя, который вам неизвестен, то и избавиться от него будет легко. Как? Смотрите в пункте 3.

- Сообщите о буллии за пределами сети.

- Если в сети вам угрожает одноклассник, обязательно расскажите об этом учителю и администрации школы. Если кто-то угрожает вам и распространяет ваши персональные данные по всему интернету, сообщите об этом взрослым и в полицию.

- Скрывайте свои страницы в соцсетях.

- Если в соцсети есть приватный режим, то рекомендуем вам применить его на своей странице и общаться исключительно с теми пользователями, которых вы знаете лично в реальной жизни. Вы же не общаетесь с незнакомцами на улице, так зачем делать это онлайн? Часто в интернете люди выдают себя за других, общаясь с ними, вы можете подвергнуть опасности себя и своих близких.

- Поговорите с обидчиком.

- Если ваш онлайн-обидчик ходит с вами в одну школу, попросите учителя или администрацию заведения побыть судьей между вами. Да, поговорить с буллии будет непросто даже психологически, но это принесет большую пользу. Главное, чтобы разговор шел под наблюдением независимого взрослого и по определенным правилам.

- Проявите сочувствие

- Всегда помните, что счастливые и самодостаточные люди не травят других. Буллии, как правило, сами находятся в плохом состоянии, поэтому им также нужны помощь и сочувствие!

