

Рекомендации подросткам, оказавшимся в роли жертвы кибербуллинга

В первую очередь, никогда не обвиняйте в случившемся себя. Для травли не нужен повод, и она полностью на совести хейтеров. Никто не заслуживает буллинга, его ничем нельзя оправдать.

Во многих социальных сетях есть функция защиты от травли. Противодействием буллингу занимаются целые отделы (так называемые абьюз-тим). На тех, кто регулярно пишет хейтерские сообщения, нужно посылать жалобы (репорты). В чатах или форумах можно обратиться за помощью к модераторам.

Следите за настройками приватности. Выкладывайте в сеть как можно меньше личной информации о себе. Никому не сообщайте свои персональные данные. Не открывайте доступ к своей странице посторонним людям. Можно ограничить круг лиц, которые могут писать вам сообщения. Будьте осторожны, если у вас просят провокационные фотографии. Впоследствии их могут использовать против вас.

Следите за информацией, которую выкладываете в Интернете. Не посылайте сообщения или изображения, которые могут кого-либо обидеть.

Если началась травля, не «кормите» тролля. Не угрожайте ему в ответ, не призывайте к справедливости. Помните, что все, что вы скажете, подадут так, что станет еще хуже. Эффективнее всего работает игнорирование: троллю нужно эмоциональное подтверждение того, что провокация удалась.

Травля – это всегда стресс. Поэтому психологи советуют отвлекающие методы. Почувствовать себя «здесь и сейчас» помогает, например, легкая физическая нагрузка: прогулка или пробежка. В идеале забудьте дома смартфон.

Не отрицайте свои эмоции. Буллинг – это травматично. Совершенно нормально чувствовать в ответ гнев, растерянность или обиду. Кстати, мужчины плачут, и это тоже нормально.

Изолируйте себя от агрессоров. Забаньте всех, не читайте отфильтрованные сообщения. Максимально ограничьте потребление травмирующего контента.

Посмотрите на троллей с другого ракурса. Эти люди по ту сторону экрана чем-то настолько не удовлетворены, что готовы вымещать обиду на посторонних. Их критика, их комментарии – это никогда не про вас, но всегда – про их собственное душевное состояние.

Если вы видите, что ваш знакомый стал жертвой буллинга в Интернете – никогда не бойтесь встать на его сторону. Психологически желание «остаться над схваткой» понятно, лезть в чужой конфликт неприятно и страшно. Но вы всегда можете высказать поддержку в личных сообщениях, или же написать слова поддержки у себя на странице. Не оставайтесь в стороне: каждый молчащий пользователь развязывает буллерам руки, а жертва чувствует себя бессильной и одинокой.

Если вы заметили, что травля носит систематический характер, то нужно сохранить подтверждения фактов о нападении в Интернете (например, в виде скриншота).

Советы в случае кибератаки

1. Не стоит сразу же выбрасывать свой негатив в киберпространство. Посоветуйтесь со взрослыми перед тем, как ответить на агрессивное(ые) сообщение(я). Если по каким-то причинам вы не можете это сделать, то перед отправкой ответного сообщения нужно

успокоиться, лучше не торопиться отвечать, так как постепенно эмоции утихнут, а шансы ответить более разумно увеличатся. Постарайтесь злость, обиду и гнев снять приемлемыми способами, а затем ответить на сообщение, если к этому времени вы еще не передумаете что-то отвечать.

2. Помните, что анонимность в сети – лишь иллюзия. Всегда есть возможность узнать человека, стоящего за никнеймом. Тайное становится явным, в том числе и в пространстве Интернета. Важно создать себе хорошую репутацию, в том числе и виртуальную. Браузеры и приложения фиксируют историю, состоящую из различных действий пользователей, и определяют онлайн-репутацию каждого. Запятнать ее можно легко и быстро, а вот исправить – очень трудно и долго.

3. Стоит сохранить подтверждения фактов нападения. Если вдруг вас расстроило какое-либо сообщение, видео или картинка, то следует сразу же обратиться за помощью к родителям или сохранить/распечатать страницу с фактом нападения самостоятельно, чтобы спросить совета у взрослых в другое удобное время.

4. Игнорируйте единичный негатив. Лучше всего поступить именно так, потому что при таком поведении кибератака остановится еще на первой (начальной) стадии. Лучшее правило интернет-пользователей: «Лучший способ общения с неадекватными – игнорировать».

5. Если вы стали свидетелем кибербуллинга, то действия должны быть следующими: поддержите жертву – лично или публично в виртуальном пространстве окажите ей эмоциональную поддержку. Сообщите кому-либо из взрослых о факте кибератаки.

6. Заблокируйте агрессора. В мессенджерах есть функция блокировка отправки сообщений с определенных ip-адресов. Такая пауза в беседе зачастую отбивает желание продолжения травли у агрессора.

7. Не оставляйте без внимания систематические угрозы. В таком случае обратитесь в правоохранительные органы с подтверждением факта нападения.

Сания Ужанова, педагог-психолог ГАПОУ РС (Я) "МРТК".

Пресс-служба ГАПОУ РС (Я) «Региональный технический колледж в г. Мирном».

#МРТК #Мирнинскийколледж #РегиональныйтехническийколледжвМирном #СПО
#Якутия #Мирнинскийрайон #Алмазыйкрай #Мирный #психолог #кибербуллинг