***Кибербуллинг*** — это любой целенаправленный и повторяющийся вред, наносимый кому-либо с использованием интернет-технологий, компьютеров, гаджетов и других электронных устройств.

Особенности интернет-травли — систематичность и целенаправленность, постоянство и невозможность найти обидчика. Кибербуллингу могут быть подвержены и взрослые, и подростки, и дети.

Молчание и переживание этого в одиночестве ***может стать причиной*** ***появления огромного количества психических проблем***: от подавленного состояния до панических атак, повышения тревожности, серьёзных эмоциональных травм, трудностей в общении с одноклассниками. Люди, которые становились жертвами кибербуллинга, помнят об этом всю свою жизнь.



**Запомни!!! *Все люди ответственны за то, что они делают, смотрят и публикуют в интернете.***

******

Анонимность Сети — не повод переходить границы. Иначе есть риск, что ты станешь соучастником кибербуллинга.

В интернете нужно вести себя так же, как и в реальности. В обычной жизни никто не становится посреди улицы и не кричит оскорбления всем вокруг. В Сети этого делать также не следует.

***Как защититься от***

***кибербуллинга?***

Во всех популярных соцсетях уже осознали масштаб проблемы кибербуллинга. В Твиттере, Инстаграме, Фейсбуке, ВКонтакте и других платформах есть инструменты, которые помогут ограничить взаимодействие с нежелательными пользователями, сообщить о нарушении закона и преследовании.

Есть разные способы защититься от кибербуллинга — горячие линии, жалобы на контент в интернете.



***Как ты сам можешь предотвратить нападки в сети интернет?***

1. Настроить режим приватности, чтобы отправлять сообщения или комментировать ваши записи могли только друзья.
2. Не публиковать в соцсетях свою личную информацию (адрес, телефон ит.д.).
3. Забанить хейтера, своего обидчика, отправив в черный список, чтобы он не смог получить доступ к вашей странице.
4. Игнорировать агрессора. Как только обидчик лишится мотивации, он быстро успокоится и прекратит попытки вас задеть.
5. Сменить пароль. Если в Сети появились ваши личные сообщения или фотографии, а аккаунт в соцсети был взломан, необходимо сменить пароль. Специалисты Роскачества рекомендуют проводить эту процедуру как можно чаще, не дожидаясь взлома профилей.
6. Сообщить администрации социальной сети об оскорблении в ваш адрес. Можно пожаловаться, как на самого хама, кликнув пункт «пожаловаться на страницу» на его аккаунте, так и на непристойные видео, фото или комментарии.
7. Обратиться на **Линию помощи «Дети Онлайн**» — это единственная в России уникальная служба телефонного и онлайн-консультирования, которая оказывает психологическую и информационную поддержку детям и подросткам, столкнувшимся с различными проблемами в Интернете. **Бесплатно позвонив** из любой точки страны **по телефону 8-800-25-000-15,** звонки принимаются в рабочие дни с 9.00 до 18.00 по московскому времени. Либо **по электронной почте:**helpline@detionline.com**.**

***Если чувствуешь, что ситуация выходит за рамки***

1. Расскажи родителям и вместе с ними предпринимайте необходимые действия: отправить жалобу в госограны, на кибербуллинг можно пожаловаться в суд, полицию или Роскомнадзор.
2. В случае необходимости можно позвонить по детскому номеру доверия: **8-800-2000-122.** Его специалисты окажут ребенку необходимую психологическую помощь.

**Смоленское областное государственное бюджетное учреждение «Гагаринский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Яуза» (СОГБУ СРЦН «Яуза»)**

215047 Смоленская область, Гагаринский район

 с. Карманово ул. Октябрьская д.8,

 тел. 8-(48135) 7-78-59, тел./факс 8(48135) 7-79-23, http://centr-yauza.ru

|  |
| --- |
|  |

**«Кибербуллинг»**



с. Карманово