Как противостоять кибербуллингу?

Что такое кибербуллинг? В чем отличие от обычного конфликта? Кибербуллинг — это оскорбления, угрозы, насмешки, распространение личных сведений и слухов о ком-то против его воли в интернете. Есть менее явные формы: исключение из чатов, демонстративный игнор, массовые жалобы в службу поддержки, чтобы жертве выдали бан. У преследователей конкретная цель — один человек или группа лиц. Кибербуллинг — это опасно? Зачастую у жертв кибербуллинга ухудшается здоровье. Школьники, столкнувшиеся с травлей, чаще подвержены депрессии, тревожным расстройствам, бессоннице, употреблению алкоголя. "Буквы на экране" вовсе не безобидны. Даже взрослые люди, которые постоянно продвигают свою работу в онлайне и привыкли к критике, говорят, что чувствуют тревогу из-за нападок. Буллинг нельзя переждать, зачастую преследователи, не встретив сопротивления, становятся еще активнее. Травля обычно видоизменяется со временем, агрессоры проверяют, как далеко могут зайти. Способы защиты от травли в интернете: Первое сообщение можно проигнорировать или направить жалобу разработчикам соцсети или мессенджера. Если это был обычный троллинг или флейминг, то игнорирование будет лучшим способом самозащиты. Помните, что нельзя быть идеальным для всех, а раз так, то зачем стараться ради малознакомого или совсем незнакомого человека? Если вам кажется, что вас травят и унижают систематически, оградите себя от этого контакта. Практически во всех мессенджерах и социальных сетях существуют функции «Подать жалобу» и «Поместить в чёрный список». Даже если вы общаетесь с близким человеком, старайтесь не передавать через соцсети и мессенджеры личную информацию и то, что может быть использовано против вас. Помните, что по ту сторону экрана может находится кто угодно. Не бойтесь сообщать о происходящем вышестоящему руководству, постарайтесь уладить конфликт на раннем этапе. Не бойтесь, обсудить эту проблему с коллегами, друзьями и близкими. Чем больше людей узнают об агрессоре на раннем этапе травли, тем меньше вреда получит жертва. Если работа меняется, а агрессоры снова и снова появляются, проведите ревизию своей личности. Какие качества так притягивают преследователей? Возможно, небольшая работа над собой позволит не только освободиться от травли, но и выйти на новый профессиональный уровень Лучше всего обратиться к психологу, чтобы проработать

проблему. Школьники могут получить поддержку у педагога-психолога, который работает в их учебном заведении. Как противостоять травле в интернете: 1.Не отвечайте на комментарии и не оскорбляйте в ответ. Это может ухудшить ситуацию. Не извиняйтесь, только чтобы погасить конфликт. 2. Сохраняйте доказательства травли. Делайте скриншоты сообщений и комментариев от преследователей. 3. Отправьте жалобу на буллинг в службу поддержки сайта. Выбирайте именно категорию "Травля и преследование", а не просто оскорбление. 4. Расскажите другим о том, что вы столкнулись с этой проблемой. Если вы знаете преследователей, например, это одноклассники или коллеги, сообщите учителям или руководителю. 5. Оцените, насколько серьезны намерения преследователей. Если вас оскорбляют незнакомцы, часто достаточно их заблокировать. Если есть основания опасаться за свою безопасность, сообщите в полицию. 6. Поддерживайте высокие настройки конфиденциальности в социальных сетях. 7. Получите психологическую поддержку по телефонам доверия: Программа "Травли Net" — 8 (495) 916-30-00 Линия помощи "Дети онлайн" — 8 (800) 250-00-15 Федеральный детский телефон доверия (для детей и их родителей) — 8 (800) 200-01-22

▢ **1.** Способы защиты от травли в интернете:

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?