

ТРАВЛЯ В ИНТЕРНЕТЕ



ТРАВЛЯ В ИНТЕРНЕТЕ

Травля в Интернете является большой проблемой для всех пользователей. Травлю в сети еще называют кибербуллинг. Она включает в себя издевательства, оскорбления, унижения, преследование человека.

Некоторым кажется, что травля – это всего лишь безобидные шутки. На самом деле это не так. **Травля может привести к проблемам со здоровьем, к психическим травмам и другим проблемам.** Иногда обижая других, обидчик стремится самоутвердиться за чужой счет. Очень часто обидчик сам является глубоко несчастным, нереализованным и затравленным человеком, который таким деструктивным способом пытается отомстить окружающим за свои проблемы. А, находясь под мнимой защитой Интернета, позволяющей сохранять определенную анонимность, обидчик смело оскорбляет других. Как правило, в реальной жизни обидчик не сможет в открытую сказать тебе ни одного обидного слова.

Однако защищенность обидчика в Интернете на самом деле имеет мнимый характер. Обидчик думает, что его никто не сможет найти, и последствий за его действия не будет. На самом деле это не так. Найти обидчика в сети для специалистов сегодня не составляет никаких проблем.

КАК ВЫГЛЯДИТ ТРАВЛЯ В ИНТЕРНЕТЕ?

1. Оскорбительные и угрожающие сообщения, изображения или видео;
2. Передразнивание, бойкоты или унижительные комментарии в сети, в которых упоминается личность человека;
3. Распространение неприятных слухов и обсуждение человека за его спиной;
4. Создание поддельных аккаунтов от имени конкретного человека с целью обмануть или унижить его;
5. Специально смонтированные фото или видео с изображением человека.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ СТОЛКНУЛСЯ С ТРАВЛЕЙ В ИНТЕРНЕТЕ?

1. **Поговори с родителями или учителями об этой ситуации.** Они не оставят тебя одного в неприятном состоянии и помогут наилучшим способом разрешить любую ситуацию. Расскажи им, что ты воспринимаешь эту ситуацию серьезно и объясни какие чувства ты испытываешь.
2. **Постарайся сохранять спокойствие и не отвечать обидчику.** Как правило, его цель – вывести тебя на эмоции. Помни, что твой обидчик распускает о тебе слухи, оскорбляет тебя не потому, что на самом деле считает тебя таким, а потому, что у него самого серьезные проблемы (возможно даже с психикой).
3. **Вместе с родителями собери доказательства:** сделай скриншоты переписки, скопируй ссылки на аккаунты обидчика, тебе это может пригодиться в случае обращения в полицию.
4. **Заблокируй обидчика и внеси его в черный список,** чтобы у него больше не было возможности оскорбить тебя или задеть ложными и неприятными высказываниями.
5. **Никогда не оставайся сторонним наблюдателем, если травле подвергнулся кто-то другой.** Собери в группе (в чате), в которой вы общаетесь команду единомышленников, обговори с ними стратегию действий против обидчика. Вам необходимо выступить единым фронтом против любых оскорбляющих действий и требовать прекращения недопустимого поведения. Как правило, обидчики не осмеливаются идти против большой группы людей, действующих заодно, у них не хватает на это смелости. Если действия обидчика не прекратятся и в этом случае, следует всей команде единомышленников демонстративно выйти из группы (чата), это окажет психологическое воздействие на остальных участников, а также будет поддержкой для жертвы травли. Попробуй выйти на личное общение с жертвой травли и поддержать ее. Если жертвой травли стал твой знакомый, расскажи об этом учителю или его родителю. Тем самым ты можешь помочь человеку, который самостоятельно не видит выхода из сложившейся ситуации и страдает.

10 СОВЕТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ



СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ СТОИТ ПРОВОДИТЬ В ИНТЕРНЕТЕ?

1. Для развлечения и общения с настоящими друзьями Интернет не нужен, нужна реальная жизнь. Сокращай время пользования Интернетом! Отводи для общения в виртуальном мире не более 1 часа в день. Не позволяй социальным сетям отбирать у тебя здоровье и перспективы!
2. Анонимность в сети - миф. Всё, что мы выкладываем в Интернете, остаётся там навсегда.
3. Проводи больше времени в реальной жизни: общайся с друзьями, родителями, найди себе действительно интересное увлечение, читай, занимайся спортом, придумывай и реализуй полезные социальные проекты, помогай людям, включайся в общественную деятельность, смелее используй свои таланты.
4. Будь бдителен! В Интернете много мошенников, которые охотятся за твоими деньгами и данными. Есть и такие преступники, целью которых является испортить как можно больше детей или загубить их жизнь. Некоторые делают это за большие деньги, продавая снимаемые детьми видео и фотографии, а некоторые потому, что психически больны. Однако понять это, общаясь в Интернете, невозможно. Просто не подпускай к себе незнакомых людей и не позволяй им сделать из тебя свою жертву.
5. Не выкладывай свои персональные данные в Интернет! Помни, что отправлять их не стоит даже друзьям.
6. Закрой свои страницы в соцсетях от посторонних! Будь осторожен с незнакомцами в Интернете, а если кто-то из них задает тебе странные вопросы, навязывает общение или ведет себя агрессивно – блокируй такого человека и не продолжай общение.
7. Не бойся рассказать родителям о своих проблемах! Если кто-то решит тебя обижать, травить, угрожать тебе, даже если ты попадешься на удочку мошенников, родители смогут помочь тебе и подскажут, как надо поступить.
8. Помни, что из Интернета ничего не удаляется! Если ты не хочешь, чтобы какие-то твои фото или посты увидели все друзья и знакомые – лучше вообще их не выкладывай.
9. Не верь всему, что написано в Интернете! В сети много вранья, многие заголовки пишутся просто для того, чтобы привлечь внимание. Если есть сомнения по поводу новости – лучше проверь, скорее всего это фейк.
10. Соблюдай в Интернете все те же правила, которые ты соблюдаешь в реальной жизни. Общайся с людьми так же, как хотел бы, чтобы они общались с тобой.

НЕ СЛЕДУЙ МОДЕ!

Социальные сети – самый верный способ «убить время». Сетевые развлечения поглощают его без остатка. Но с головой погружаясь в виртуальный мир, мы забываем про друзей, близких, учебу, работу, активный отдых и развитие.

Тебе может показаться, что не иметь профиля в социальной сети – это странно, но на самом деле все вовсе не так. Если у тебя нет профиля в соцсети – поздравляем! Ты уже победил! Ведь теперь у тебя будет гораздо больше времени на полезные вещи: учебу, спорт, настоящую, не сетевую дружбу!

Все больше россиян признаются, что соцсети приносят им больше негативных эмоций: печаль, обиду, зависть. Отказ от соцсетей поможет стать по-настоящему счастливым.

Современные соцсети созданы не для общения. Они созданы для рекламы, для продажи товаров и услуг, навязывания чужого мнения. А если у тебя нет соцсетей – ты мыслишь и думаешь самостоятельно!

НЕ ПОГРУЖАЙСЯ В ИНТЕРНЕТ С ГОЛОВОЙ! ЖИВИ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНЬЮ!

