**Твой безопасный кибермаршрут. Алгоритмам защиты**

**от кибербуллинга.**

**Выступление на семинаре-практикуме в рамках методического совета**

**педагогов-психологов образовательных организаций г. Тамбова**

**27.02.2020**

Полкопина М.А.

педагог-психолог МАОУ СОШ № 11 г. Тамбов

выступление основано на материалах Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Центр защиты прав и интересов детей»

подведомственного учреждения Министерства просвещения Российской Федерации

На сайте федерального государственного бюджетного научного учреждения «Центр защиты прав и интересов детей» Минобрнауки России [(http://fcprc.ru)](http://fcprc.ru/) организована работа по оказанию консультативной помощи подросткам и родителям в области информационной безопасности в сети «Интернет» «Твой безопасный кибермаршрут».

Информационные ресурсы помогут детям и родителям защититься от противоправных действий, узнать, как вести себя в конфликтных ситуациях и противостоять психологическому давлению в социальных сетях.

Материалы дадут возможность получить знания и умения по безопасному поведению в сети «Интернет» и основным алгоритмам защиты от кибербуллинга. Сайт представлен двумя разделами: консультативная помощь подросткам и консультативная помощь родителям.

**КОНСУЛЬТАТИВНАЯ ПОМОЩЬ**

**РОДИТЕЛЯМ ПО КИБЕРБЕЗОПАСНОСТИ.**

**ЧТО ТАКОЕ КИБЕРБУЛЛИНГ?**

С развитием телекоммуникаций травля распространилась в сети Интернет – в социальных сетях, на форумах, в письмах e-mail, в мессенджерах, в чатах и так далее, получив специальный термин - *«кибербуллинг»*.

**Кибербуллинг** – это нападения с целью нанесения психологического вреда, которые осуществляются через электронную почту, сервисы мгновенных сообщений, в чатах, социальных сетях, на web-сайтах, а также посредством мобильной связи. Такое многократно повторяемое агрессивное поведение имеет целью навредить человеку и базируется на дисбалансе власти (физической силы, социального статуса в группе) [6].

**ВОСЕМЬ ОСНОВНЫХ ТИПОВ БУЛЛИНГА** [4]

**Перепалки, или флейминг** – обмен короткими эмоциональными репликами между двумя и более людьми, разворачивается обычно в публичных местах Сети. Иногда превращается в затяжной конфликт. На первый взгляд, флейминг – борьба между равными, но при определенных условиях она может превратиться в неравноправный психологический террор. Неожиданный выпад может вызвать у жертвы сильные эмоциональные переживания.

**Нападки**, постоянные изнурительные атаки, повторяющиеся оскорбительные сообщения, направленные на жертву (например, сотни SMS на мобильный телефон, постоянные звонки), с перегрузкой персональных каналов коммуникации.

**Клевета** – распространение оскорбительной и неправдивой информации. Текстовые сообщения, фото и т.д. Жертвами могут быть не только отдельные подростки – порой случаются рассылки списков, создаются специальные «книги для критики» с шутками про одноклассников.

**Самозванство**, перевоплощение в определенное лицо – преследователь позиционирует себя как жертву, используя ее пароль доступа к аккаунту в социальных сетях, в блоге, почте, системе мгновенных сообщений, либо создает свой аккаунт с аналогичным никнеймом и осуществляет от имени жертвы негативную коммуникацию. Организация «волны обратных связей» происходит, когда с адреса жертвы без ее ведома отправляют друзьям провокационные письма.

**Выманивание конфиденциальной информации** ее распространение – получение персональной информации и публикация ее в Интернете или передача тем, кому она не предназначалась.

**Отчуждение** (остракизм, изоляция). Любому человеку присуще желание быть включенным в группу. Исключение же из группы воспринимается как социальная изоляция. Чем в большей степени человек исключается из взаимодействия, тем хуже он себя чувствует, и тем больше падает его самооценка. В виртуальной среде это может привести подростка к глубоким эмоциональным переживаниям. Онлайн-отчуждение возможно в любых типах сред, где используется защита паролем, формируется список нежелательной почты или список друзей. Кибер-остракизм проявляется также в отсутствии ответа на мгновенные сообщения или электронные письма.

**Киберпреследование** – скрытое выслеживание жертвы с целью организации нападения, избиения, проявления насилия и т.д.

**Хеппислепинг** (счастливое хлопанье, радостное избиение) – название происходит от случаев в английском метро, где подростки избивали прохожих, тогда как другие записывали это на камеру мобильного телефона. Сейчас это название закрепилось за любыми видеороликами с записями реальных сцен насилия. Эти ролики размещают в Интернете, где их могут просматривать тысячи людей, без согласия жертвы.

**ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КИБЕРБУЛЛИНГА** [3]

На основании анализа большого числа литературных источников мы выделили следующие причины кибербуллинга Причинами кибербуллинга можно назвать следующие аспекты:

**Стремление к превосходству.** Это врожденное чувство и мы никогда от него не освободимся, потому что это стремление и есть сама жизнь. Превосходство может принимать и негативную и позитивную сторону. Примером стремления к превосходству у подростков может быть, к примеру борьба за социальный статус в группе сверстников.

**Субъективное чувство неполноценности, или комплекс неполноценности** – совокупность психологических и эмоциональных ощущений человека, выражающихся в чувстве собственной ущербности и иррациональной вере в превосходство окружающих над собой.

**Зависть** – то же соперничество, только скрытое: человек стремится победить, но соперничает как бы внутри себя, ведя счет уже тогда, когда воображаемый соперник об этом даже и не подозревает.

**Месть** – действия, произведенные из побуждения адекватно ответить на реальную или мнимую несправедливость, причиненную ранее. Месть начинается с приступа возмущения, подобного внутреннему взрыву, который вызван неожиданными и несправедливыми событиями.

**Развлечение**. Кибербуллинг может начаться с обычной шутки, но шутки бывают разными: одни шутят безобидно, поднимая всем настроение, так сказать без жертв, другие иронично подтрунивают над окружающими, всерьез никого не обижая, а третьи шутят крайне язвительно, и объекту подобного юмора точно не до смеха. Юмор является способом возвышения себя, ведь объект смеха является смешным, а субъект считает себя остроумным. Юмор над другим человеком считается самовозвышением за счет другого.

Назвать основную причину кибербуллинга очень сложно. В каждой ситуации она своя.

Виртуальный мир дает возможность примерять на себя новые  модели поведения, экспериментировать с собственной идентичностью. Интернет становится пространством поиска новых переживаний и ощущений, у юных пользователей появляется масса причин «тестировать» или переходить нравственные границы.

**ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА**

Как правило, в виртуальных издевательствах принимают участие следующие действующие лица: жертва кибербуллинга, преследователь (агрессор) и наблюдатель.

Согласно статистике EU Kids Online II, в среднем по России 23% детей, которые пользуются интернетом, были жертвами буллинга онлайн или офлайн. Схожие данные были получены в среднем по 25 странам Европы (19%). Из них около 34% российских и более 50% европейских школьников были очень расстроены тем фактом, что стали жертвами виртуальной агрессии. Множественные исследования указывают на негативное влияние на психическое и физическое здоровье детей в результате постоянного давления и непрекращающегося виртуального террора. Подростки замыкаются в себе, у них появляется депрессия, повышенная тревожность, бессонница, головные боли, психосоматические проблемы. Идет влияние на образ «Я» ребенка, падает самооценка, появляются  нарушения в развитии идентичности. Длительный стресс порождает чувство безнадежности и безысходности, что, в свою очередь, является благоприятной почвой для возникновения суицидальных наклонностей.

Стоит, однако, отметить, что в некоторых случаях жертвы кибербуллинга переходят в активную фазу защиты, проявляют агрессивное поведение, а это, в конечном итоге, превращает их в преследователей. Так, сотрудник Университета Хоэнхайм, немецкого города Штутгарт, Доктор Рут Фестл на основании результатов проведенного в 2013-2015 гг. исследования, утверждает, что однозначного типа жертвы кибербуллинга не существует. Более того, речь идет о том, что практически невозможно выделить явные различия между жертвой и агрессором. Около трети из 5656 опрошенных подростков признались, что будучи жертвой кибербуллинга, сами выступали агрессорами в Сети. Большей частью они использовали интернет с целью мести и нанесения удара своим обидчикам. Для них Интернет являлся простым и быстрым способом «дать сдачи». Похожие результаты были получены и в исследовании EU KidsOnlinе – около 57% агрессоров сами становились жертвами интернет-травли.

Что касается третьего действующего лица кибербуллинга, то обычно наблюдателей выделяет три вида поведения.

Вид первый: они не осмеливаются противостоять агрессорам и тем самым поощряют их действия своим молчанием. В этом случае, пассивное поведение наблюдателя переводит их в разряд косвенных участников кибербуллинга.

Вид второй: из-за страха самим стать объектом кибербуллинга, они занимают активную позицию, закидывая жертву оскорблениями и унизительными сообщениями. В этом случае есть риск довольно быстро превратиться из участника в главного преследователя.

Вид третий: свидетели кибербуллинга стараются встать на сторону жертвы и защитить её. В этом случае очень важно обладать авторитетом или оказывать помощь не в одиночку. Тогда преследование сходит на нет или прекращается совсем. В противном случае всегда присутствует риск встать в ряды жертв.

**ТАКТИКА КИБЕРЗАПУГИВАНИЯ** [1]

* Угрожать причинить кому-то боль или призывать им убить себя.
* Публикация компрометирующей картинки или видео.
* Публикация материалов через фальшивый аккаунт.
* Троллинг на тему национальности, расы, вероисповедания.
* Создание порочащей информации о ком-либо.
* Рассылка порочащей информации содержащей личные данные жертвы.

**ТРИ ГЛАВНЫХ ОТЛИЧИЯ ТРАВЛИ В ИНТЕРНЕТЕ И В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ** [7]

Отсутствуют временные и географические ограничения. Когда человеку устраивают травлю в школе, колледже или на работе, то этот процесс не продолжается круглосуточно. При этом круг издевающихся ограничивается учебным заведением или офисом. В Интернете этих границ нет: окончание учебного или рабочего дня не прекращает издевательства, а расстояние и отсутствие личного знакомства не мешают присоединиться к травле. Издевательства в Интернете не дают жертве передышки.

Проще привлечь новых участников и усилить травлю. Информация в Интернете распространяется стихийно и с большой скоростью. В реальности на распространение клеветы и слухов нужно время: их должно обсуждать большинство. Кроме того, от распространения слухов многих сдерживает страх. В Интернете можно мгновенно разослать сообщения и привлечь к издевательствам огромную аудиторию. Когда такой процесс запущен, его трудно остановить.

Сильнее чувство безнаказанности за травлю. Для распространения необязательно открывать свою личную информацию, можно делать это с «фейковой» (ненастоящей) страницы, сохраняя анонимность. На таких условиях легче присоединиться к травле, чем в реальности.

Кибербуллинг включает широкий спектр различных форм поведения и воздействия на жертву, от непристойной шутки до психологического виртуального террора, наносящего тяжелые психологические травмы, вплоть до суицида.

**ОТКУДА МОЖНО ЖДАТЬ ОПАСНОСТИ? КАКИЕ СРЕДСТВА ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДЛЯ КИБЕРБУЛЛИНГА?** [8]

Для кибербуллинга используются следующие технологии и сервисы:

**Мобильная связь.** Телефон может быть использован как для фиксации фото- и видеоизображений с целью дискредитации жертвы, так и для доставки объекту преследования текстовых и мультимедийных сообщений.

**Сервисы мгновенных сообщений.** Такие популярные сервисы, как WhatsApp, Viber, также могут быть использованы для отправки сообщений жертве. Кроме того, аккаунт самой жертвы может быть взломан и использован для рассылки дискредитирующих сообщений друзьям и родственникам.

**Чаты и форумы** могут быть использованы для рассылки агрессивных сообщений, а также для раскрытия анонимности владельца одного из аккаунтов – выбранной жертвы. На страницах форума для всеобщего обсуждения может быть выложена конфиденциальная, личная информация.

**Электронная почта** при кибербуллинге используется для отправки жертве запугивающих сообщений, в том числе содержащих фото и видео, а также писем, содержащих вирусы. Могут быть опубликованы также личные письма жертвы, не предназначенные для широкой огласки.

**Веб-камеры.** Используются для видеосвязи с провоцированием жертвы, с последующей публикацией видеозаписи.

**Социальные сети.** Такие сервисы как ВКонтакте, Одноклассники и др. могут применяться для размещения запугивающих и издевательских комментариев, фото и видео. Аккаунт жертвы может быть блокирован группой людей, на него могут быть отправлены массовые жалобы. Он может быть взломан для рассылки порочащих сообщений от имени жертвы. Может быть также создан и использован аккаунт от имени жертвы для дискредитирующей деятельности.

**Сервисы видеохостинга** используются для размещения издевательских или запугивающих видеороликов.

**Игровые сайты и виртуальные игровые миры.** Кроме широких коммуникативных возможностей, позволяющих размещать сообщения так же, как это делается в социальных сетях, группа людей может целенаправленно вредить игровому персонажу жертвы, что также оказывает серьезное психологическое давление.

**ВИДЫ И ХАРАКТЕРИСТИКА ИНТЕРНЕТ-РИСКОВ И УГРОЗ ЖИЗНИ** [9]

Широкое распространение информационных технологий во все сферы жизнедеятельности человека оказывает существенное влияние на его социальную адаптацию. Современную жизнь человека в обществе практически невозможно представить без Интернета. Интернет становится все более значимым фактором социализации и социальной адаптации детей и подростков. Наряду с представляющимися возможностями использования интернета как инструмента социализации, благодаря которому раздвигаются границы познания, возрастают возможности удовлетворения потребностей, расширяются рамки общения и взаимодействия, многократно возрастают и риски негативного влияния на психологическое самочувствие, эмоциональное благополучие, здоровье и даже жизнь ребенка.

Риски, с которыми сталкивается пользователь интернета, многообразны. Их несет на себе разнообразная информация, размещаемая в Сети. Как указывают исследователи «само понятие риска является субъектно-отнесенным: риск связан с ситуацией, в которой возможен неблагополучный исход, с ситуацией опасности; но исход зависит от выбора и действий человека».

В ряду актуальных для сегодняшней интернет-среды рисков, связанных с использованием интернета детьми и подростками, специалисты выделяют следующие:

***Контентные риски*** – это материалы (тексты, картинки, аудио, видеофайлы, ссылки на сторонние ресурсы), содержащие насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику, информацию, разжигающую расовую ненависть, пропаганду анорексии и булимии, суицида, азартных игр, наркотических веществ и т.д.

***Коммуникационные риски*** связаны с межличностными отношениями интернет-пользователей и включают в себя риск подвергнуться оскорблениям и нападкам со стороны других. Примерами таких рисков могут быть: незаконные контакты (например, груминг), киберпреследования, кибербуллинг и др. Для подобных целей используются различные чаты, онлайн-мессенджеры, социальные сети, сайты знакомств, форумы, блоги и т.д.

***Электронные (кибер-) риски*** – это возможность столкнуться с хищением персональной информации, риск подвергнуться вирусной атаке, онлайн-мошенничеству, спам-атаке, шпионским программам и т.д.

***Потребительские риски*** – злоупотребление в интернете правами потребителя. Включают в себя: риск приобретения товара низкого качества, различные поделки, контрафактная и фальсифицированная продукция, потеря денежных средств без приобретения товара или услуги, хищение персональной информации с целью кибер-мошенничества, и др.

***Интернет-зависимость***, навязчивое желание войти в интернет и невозможность выйти из интернета, патологическая, непреодолима тяга к интернету, «оказывающая пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, семейную или психологическую сферы деятельности».

В последнее время все большее распространение получают *риски, связанные с вовлечением несовершеннолетних в опасные группы и сообщества*. Это, прежде всего, так называемые «группы смерти», которые вовлекают детей и подростков в выполнение опасных заданий, приводящих в конечном итоге к суициду. Это так же экстремистские группы, внушающие несовершеннолетним идеи о несправедливости мироустройства и их особом предназначении в «улучшении мира», посредством его «очищения от недостойных» и вовлекающие в незаконную экстремистскую деятельность. Это и группы, предлагающие несовершеннолетним «работу», заключающуюся в незаконной деятельности (прежде всего, в распространении наркотических и других запрещенных веществ и т.п.).

Каждый из этих видов рисков способен принести непоправимый ущерб эмоциональному благополучию и психологическому здоровью ребенка, поэтому требует тщательного анализа и нивелирования.

**МЕХАНИЗМЫ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИНТЕРНЕТ-РИСКОВ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВМ** [9]

Мода оказывает существенное влияние на процессы адаптации личности. Она способствует приобщению молодежи к социальным нормам в привлекательной для них форме и выступает регулятором поведения. Имеют ли значение социально-психологические механизмы моды для распространения интернет-рисков?

Решили проверить это утверждение и провели опрос среди подростков – обучающихся общеобразовательных школ, направленный на выявление значения моды как регулятора поведения для подростков, включая поведение пользователя Интернета, наиболее значимых мотивов следования моде, отношения подростков к различным модным объектам, включая объекты, несущие на себе интернет-риски. В опросе приняли участие школьники от 12 до 15 лет.

Результаты опроса показали, что мода действительно является значимым регулятором поведения подростков, подавляющее большинство опрошенных (более 75%) считают для себя значимым следование моде. Среди самых модных занятий 53% подростков отмечают общение в социальных сетях, еще более 30% процентов считают модным состоять в группах социальных сетей, и 28% – размещать в сети фото и видео – материалы для получения «лайков». Тревожная информация была получена и по факторам, регулирующим модное поведение подростков. Так, на желание следовать моде в наибольшей степени оказывают влияние друзья и одноклассники для 35% школьников, а «виртуальные» друзья для 39%, материалы и сообщения в социальных сетях для 28% опрошенных. Полученные результаты позволяют зафиксировать тенденции значимого влияния моды на социализацию, при этом, участие в группах, создаваемых в социальных сетях, входит в ряд ведущих модных объектов. Результаты подтверждают значимость механизмов моды в распространении указанных интернет-рисков.

**КАК РЕАЛИЗУЮТСЯ ЭТИ МЕХАНИЗМЫ?**

Они основываются на способности моды «отражать объективные потребности человека и определять характер действий человека по их удовлетворению». Создаваемые злоумышленниками группы закрытые. Членство в таких группах подростки «зарабатывают» выполняя задания, связанные с самоповреждающими или агрессивными действиями, отчеты о которых выкладываются в сеть и оцениваются «лайками». Дети поэтапно вовлекаются в опасные для жизни игры. Организаторы таких групп искусно эксплуатируют все социально-психологические механизмы моды. Так, группа создается с использованием современных технологий, что отражает такую ценность моды как современность. Принадлежность к такой группе демонстрируется через выкладывание в сеть отчетов о выполнении заданий, что опирается на использовании ценности демонстративности моды. Эксплуатируется и такая ценность моды как игра. Участники групп вовлекаются в опасную игру, связанную с выполнением эвристических, поисковых сложных заданий, связанных с риском. Получение «лайков» за отчеты о выполненных заданиях создают у подростка чувство радости «победы», сопряженным с самоудовлетворенностью.

Организаторы в качестве ведущего механизма моды для вовлечения в группы используют эмоциональное заражение, проявляемое через передачу определенного эмоционального состояния на фоне возбуждения. Благодаря поддержке переживания «тайны», скрытого обсуждения этой «тайны» с многими участниками группы, получая свидетельства «восхищения», человек подсознательно усваивает образцы диктуемого модой поведения. Активно эксплуатируется механизм внушения. Используются различные способы вербального и невербального воздействия на подростков с целью создания у них определенного эмоционального состояния, побуждения к определенным действиям. Эмоциональная насыщенность информации, ее постоянная пополняемость создает эффект «эмоционального заражения» и стимулирует желание следовать навязываемым образцам. Подростки, в силу малого жизненного опыта и незначительного социального статуса, более подвержены внушающему воздействию моды. Большое значение играет и механизм подражания. У подростков всячески поддерживается чувство принадлежности к «особой касте» закрытой, тайной группе, принадлежать к которой престижно, что создает основу для действия механизма подражания. «Подвиги» участников группы (часто совершивших непоправимое), обсуждаются и героизируются членами группы, отдельные участники возводятся в ранг «звезд». «Звезды» усиливают привлекательность поступков, что создает базу для действия механизма идентификации – отождествления себя со значимым другим. Все указанные механизмы моды достаточно эффективны и, накладываясь на возрастные особенности подростков, приводят к интенсивному распространению среди них модного поведения и вовлечению в группы все большего их числа.

Знание данных механизмов может составить основания и для их регулирования. Важно подчеркнуть, что действие всех механизмов моды находится под влиянием как общественных, так и личностных факторов, а, значит, может быть поставлено под контроль.

С позиций общества и семьи речь может идти о регулировании распространения модных объектов в сети Интернет, о целенаправленной пропаганде конструктивных (альтернативных деструктивным) модных ценностях. С позиций личности, регулирование может осуществляться на основе развития адаптационных ресурсов личности, рефлексивных механизмов следования моде, устойчивости личности к негативным воздействиям, основанным на эмоциональном заражении, внушении и конформизме.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Я ПОДОЗРЕВАЮ, ЧТО МОЕГО РЕБЕНКА ТРАВЯТ В СЕТИ, КАК УЗНАТЬ ТАК ЛИ ЭТО?** [9]

Можно понаблюдать за косвенными признаками.

Ребенок, возможно, – жертва кибербуллинга, если он:

**Становится грустным**, злым или пребывает в стрессе во время или после использования Интернета или мобильного телефона.

**Проявляет тревогу**, когда получает сообщение, «быстрое сообщение» или электронное письмо.

**Избегает обсуждений или проявляет секретность** по поводу активности за компьютером или мобильным телефоном.

**Отчуждается от семьи**, друзей и занятий, которые раньше любил и увлекался.

**Стал учиться хуже**, оценки снижаются по необъяснимым причинам.

**Отказывается посещать школу** или ходить на конкретные уроки; избегает групповых мероприятий с одноклассниками.

**Проявляет изменения в настроении**, поведении, сне, аппетите или пребывает в грусти, тоске или тревоге.

**ВАШ РЕБЕНОК СТАЛ ЖЕРТВОЙ КИБЕРБУЛЛИНГА. ЧТО ДЕЛАТЬ?**

Итак, ребенок обратился к вам за помощью, чтобы справиться с ситуацией, в которой он стал объектом травли и издевательств в сети Интернет.

Начнем с того, что обращение подростка за помощью к родителю (в любой ситуации!) является, как правило, надежным индикатором вашего родительского авторитета и говорит об атмосфере доверия в вашей семье.

А это как раз и есть необходимые условия для искреннего диалога ребенка с авторитетным взрослым «на равных», без которого не решить ни одну проблему.

*Подготовьтесь к беседе*

Настройтесь на конструктивный лад.

Ваша искренность в желании помочь ребенку создаст атмосферу доверия. От вашего настроя, который ребёнок может очень тонко чувствовать, как никогда зависит успех самой беседы, а может быть – и здоровье вашего ребенка.

Спланируйте и подберите подходящий момент и удачное место для разговора.

Отнеситесь со всей серьезностью к просьбе ребенка о помощи в защите от кибербуллинга.

Быть услышанным и понятым это основные человеческие потребности, поэтому ваша способность искренне слушать ребенка и понимать его чувства и переживания означает для него ВСЁ!

Для беседы найдите удобное для обоих место, где вы оба будете чувствовать себя комфортно, а ваш ребенок будет чувствовать себя достаточно защищенным, чтобы говорить свободно и открыто.

Держите эмоции под контролем.

Будьте уверены, что вы сможете надежно управлять своими эмоциями, прежде чем соберетесь поговорить с ребенком на столь деликатные темы.

Помните, что вы являетесь образцом для подражания, и Ваш ребенок учится у Вас конструировать как лучшие, так и худшие способы реагирования на стрессовые ситуации, какими являются, к примеру, буллинг и кибербуллинг.

Обсудите проблему, будучи внимательным слушателем.

Поговорите с вашим ребенком о проблеме.

Первым шагом к оказанию помощи вашему ребенку является умение быть хорошим слушателем, а лишь затем экспертом для обсуждения проблемы.

**КОНСУЛЬТАТИВНАЯ ПОМОЩЬ ПОДРОСТКАМ**

**ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА РАБОТЫ В ИНТЕРНЕТ-СРЕДЕТ** [9]

Не указывай личную информацию, при регистрации на сайте (*свое настоящее имя, возраст, город проживания и т.д.*) т.к. она может быть доступна незнакомым людям.

Добавляй в друзья только знакомых тебе людей.

Не отправляй фотографии людям, которых ты не знаешь!

Не рассказывай о себе незнакомым людям: где ты живешь, в какой школе учишься, не давай номер телефона!

Нежелательные письма от незнакомых людей называются «спам». Если ты получил такое письмо, не отвечай на него.

Если тебе пришло сообщение с незнакомого адреса не открывай его, это может быть вирус-письмо.

Научи своих родителей правилам безопасности в Интернете!

**КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ КИБЕРБУЛЛИНГУ?**

Твой «сетевой иммунитет» от различных интернет-угроз и оскорблений:

Подумай, прежде чем что-то публиковать в блоге или в социальной сети.

Прежде, чем что-то публиковать в блоге или в социальной сети, в настройках профиля установи ограничения на просмотр твоего профиля и его содержимого – сделай его только для друзей.

Веди себя в сети, как в жизни.

Приставать к уверенным в себе людям – трудно, не бросайся в бой, лучший способ – успокоиться, посоветоваться со старшими, как лучше себя вести в этой ситуации.

Будь спокоен и уверен в себе.

Если ты начнешь отвечать оскорблениями на оскорбление, то только еще больше разожжешь конфликт. Кроме того, преследователь только и ждет, когда ты выйдешь из равновесия.

Соблюдай корректность при общении в сети.

Не стоит вести хулиганский образ виртуальной жизни. Интернет фиксирует все твои действия и сохраняет их – удалить их будет невозможно.

Фиксируй угрозы и факты кибербулинга.

Храни подтверждение фактов нападений. Если тебя расстроило сообщение: картинка, видео - обратись за помощью к администратору ресурса, сохрани или распечатай страницу - игнорируй единичный негатив.

Игнорируй единичный негатив.

Одноразовые оскорбления, сообщения лучше игнорировать. Обычно агрессия прекращается на начальной стадии. Лучшая защита от нападения – «игнор». Внеси грубияна в черный список, удали его из друзей или из списка контактов. В программах обмена мгновенными сообщениями в социальных сетях, есть возможность блокировки отправки сообщения с определенных адресов.

Используй черные списки, следи за списком друзей.

Но не стоит игнорировать агрессивные сообщения, если они содержат угрозы, особенно систематические. Следует скопировать эти сообщения и то братиться в правоохранительные органы.

Обращайся за помощью к старшим.

Например, к родителям, учителям, администраторам интернет-ресурсов.

Не размещай информацию, которая может кого-либо оскорбить или обидеть!

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**

Всероссийский Детский телефон доверия

8-800-2000-122

Региональная горячая линия по вопросам безопасности детей 8-800-101-0086

Горячая линия по вопросам интернет-безопасности

8 800 25 000 15

**Список используемых источников**

1. Богатырева Ю. И. Подготовка будущих педагогов к обеспечению информационной безопасности школьников. Тула, 2014.
2. Зиновьева Н.О., Михайлова Н.Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации. СПб.: Речь, 2003.
3. Интернет-безопасность. Что надо о ней знать? [Электрон. ресурс] Режим доступа: https://ru.wikipedia
4. Интернет-травля. Миф или реальность? / Н.М. Лахмытко // Методист. 2015. № 6. С. 21-24.
5. Ковальски Р., Лимбер С, П. Агатстон. Кибербуллинг: Буллинг в цифровом веке [Электрон. ресурс] Режим доступа: https://cyberleninka.ru/
6. Парфентьев У. Кибер-агрессоры // Дети в информационном обществе. 2009. Т. 2. С. 66-67.
7. Сделать Интернет отличным и безопасным местом для детей [Электрон. ресурс] Режим доступа: [non-profit organisation «Childnet](http://www.childnet.com/) International»
8. Технологии для борьбы с кибертравлей [Электрон. ресурс] Режим доступа: https://www.osp.ru/
9. Твой безопасный кибермаршрут [Электрон. ресурс] Режим доступа: https://fcprc.ru/tvoy-bezopasniy-kibermarshrut/