

Кібербулінг – що це та як це зупинити?

Що таке кібербулінг?

Кібербулінг – це булінг із застосуванням цифрових технологій. Він може відбуватися в соціальних мережах, платформах обміну повідомленнями (месенджерах), ігрових платформах та мобільних телефонах. Це неодноразова поведінка, спрямована на залякування, провокування гніву чи приниження тих, проти кого він спрямований.

Приклади включають:

- поширення брехні про когось або розміщення фотографій, які компрометують когось, у соціальних мережах;
- надсилання повідомлень або погроз, які ображають когось або можуть завдати комусь шкоди, через платформи обміну повідомленнями;
- видання себе за когось іншого/іншу і надсилання повідомлень іншим людям від його/її імені.

Особистий булінг та кібербулінг часто пов'язані між собою. Але кібербулінг залишає цифровий слід – записи, який може слугувати доказами, що дозволять зупинити цькування.

До яких наслідків призводить кібербулінг?

Коли булінг трапляється в Інтернет, може здаватися, що на вас нападають усюди, навіть у власному домі. Може здаватися, що виходу немає. Наслідки можуть тривати довгий час і впливати на людину різними способами:

Ментально – відчуття смутку, пригніченості, навіть злості, відчуття себе в безглуздому становищі

Емоційно – відчуття сорому, втрата цікавості до речей, які ти любиш

Фізично – відчуття втоми (втрата сну) або таких симптомів, як біль у животі та головний біль.

Відчуття того, що з тебе насміхаються або тебе переслідують, може заважати людям говорити або намагатися боротися з проблемою. У крайніх випадках кібербулінг може призвести навіть до скоєння самогубства.

Кібербулінг може впливати на нас багатьма способами. Але це можна подолати, і люди можуть повернути впевненість у собі та здоров'я.

Як я можу запобігти тому, щоб моя особиста інформація використовувалася для маніпуляцій або приниження мене в соціальних мережах?

Добре подумайте, перш ніж публікувати або ділитися будь-чим в Інтернеті – це може залишитися в Інтернеті назавжди і може бути пізніше використане вам на шкоду. Не вказуйте особисті дані, такі як ваша адреса, номер телефону чи назва/номер вашої школи.

Дізнайтеся про налаштування конфіденційності улюблених додатків у соціальних мережах. Ось декілька дій, які ви можете вжити у більшості з них:

- Ви можете вирішити, хто може бачити ваш профіль, надсилати вам повідомлення або коментувати ваші публікації, скоригувавши налаштування конфіденційності вашого облікового запису.
- Ви можете повідомляти про образливі коментарі, повідомлення та фотографії та вимагати їх видалення.
- Окрім «видалення з друзів», ви можете повністю заблокувати окремих користувачів, щоб вони не могли бачити ваш профіль або надсилати вам повідомлення.
- Ви також можете зробити так, щоб коментарі окремих користувачів бачили лише вони самі, не блокуючи їх повністю.
- Ви можете видаляти публікації зі свого профілю або ховати їх від певних людей.

У більшості улюблених вами соціальних мереж люди не отримують сповіщення про те, що ви їх заблокували, обмежили або поскаржилися на них.

Чи є в Інтернеті будь-які інструменти для боротьби з булінгом, якими можуть скористатися діти та молодь?

Кожна соціальна платформа пропонує різні інструменти (див. нижче), які дозволяють вам обмежити тих, хто може коментувати або переглядати ваші публікації чи хто може автоматично ставати вашим другом, а також повідомляти про випадки булінгу. Багато з них передбачають прості кроки для того, щоб заблокувати користувача, припинити отримувати сповіщень від нього/неї або поскаржитися на кібербулінг. Ми радимо вивчити ці інструменти.

Соціальні мережі також надають освітні інструменти та рекомендації дітям, батькам та вчителям, щоб дізнатися про ризики та способи залишатися в безпеці в Інтернеті.

Окрім того, важливу роль у захисту від кібербулінгу можете зіграти ви. Подумайте, де у вашій громаді трапляється кібербулінг, та про способи, якими ви можете допомогти постраждалим: голосніше про це говорити, закликати кривдників припинити кібербулінг, звертатися до дорослих, яким ви довіряєте, або підвищувати обізнаність про цю проблему. Навіть простий акт доброти може змінити дуже багато.

Якщо ви переживаєте за свою безпеку або за щось, що трапилося з вами в Інтернеті, терміново поговоріть з дорослим, якому ви довіряєте. Або зверніться за підтримкою на гарячу лінію допомоги дітям та молоді. На таку лінію можна зателефонувати безкоштовно та поговорити, не називаючи свого імені.