Кибербуллинг и борьба с ним.

Термин «кибербуллинг» ввели психологи в середине 1990-х годов, когда интернет пришёл в массы, чтобы описать травлю в онлайн-среде. Кибербуллинг может иметь разные формы: оскорбления, преследование, шантаж, домогательства, клевета, распространение личных данных. Всё это наносит психологическую травму жертве.

Кибербуллинг может быть:

1. Публичным: в присутствии зрителей, например, в обсуждениях под постом.
2. Личным: оскорбления поступают через личные сообщения.

В отличии от [обычного буллинга](https://findmykids.org/blog/ru/bulling-v-shkole) – травли в реальном мире – кибербуллинг происходит в интернет-среде, и зачастую не переходит в офлайн. Однако, если речь идёт о травле внутри коллектива (например, в классе), то виды буллинга успешно дополняют друг друга, усугубляя положение жертвы. Но если в реальности хулигана все видят и знают, то в сети процесс становится анонимным.

Опасность и последствия кибербуллинга для подростков

В первую очередь огромный урон наносится жертве кибертравли. Рвутся социальные связи (по крайней мере, так кажется подростку), повышается тревожность, возникают головные боли, ночные кошмары, падает настроение. У подростка может развиться депрессия и возникнуть суицидальные мысли.

Что делать при травле в интернете?
Лучше всего обратиться к психологу, чтобы проработать проблему. Школьники могут получить поддержку у педагога-психолога, который работает в их учебном заведении.
Помочь детям и родителям разобраться в конфликтной ситуации может программа « Травли Nет», а также можно получить квалифицированную психологическую помощь позвонив на круглосуточный анонимный номер 8 800 200 122 «Детского телефона доверия» , или федеральный номер «Семейной линии» 8-800-3006-003, который работает ежедневно и круглосуточно, предлагая заявителям безвозмездную социально- информационную, консультационную, юридическую и иную помощь.
Чтобы защитить себя от агрессии, постарайтесь научиться отстаивать свои границы и говорить о своих чувствах. Не забывайте, что вы всегда можете прекратить общение с людьми, которые причиняют боль в интернете. Во всех социальных сетях есть функция блокировки нежелательных пользователей. Просто заблокируйте агрессора, тем самым закрыв ему доступ к дальнейшим негативным действиям.
Заведуюшая ОПБН

 О.С. Проскурякова