

Советы подросткам, столкнувшимся с кибербуллингом и травлей в интернете

Если вы стали мишенью кибербуллинга, важно не реагировать ни на какие сообщения или посты, написанные о вас, как бы болезненны или неправдивы они ни были. Ответы лишь ухудшат ситуацию и спровоцируют реакцию, которую и ожидают хулиганы. Поэтому не следует давать им такого удов

Также очень важно не мстить, чтобы самому не стать хулиганом. Опять же, месть лишь ухудшит проблему и приведет к серьезным юридическим последствиям. Если вы не хотите говорить что-то лично, не говорите и онлайн.

Вместо мести, отреагируете на кибербуллинг следующим образом:

Сохраните доказательства издевательства и буллинга, сохраните текст оскорбительного сообщения в виде скриншота страницы, например, а затем расскажите об этом взрослому, которому доверяете: члену семьи, учителю или школьному консультанту-психологу. Если вы не сообщите об инциденте, то кибербуллинг, скорее всего, станет еще более агрессивным.

Сообщите об угрозе нанесению ущерба и о неприемлемых сексуальных сообщениях в полицию. Во многих случаях действия по кибербуллингу преследуются по закону.

Будьте непреклонны. Кибербуллинг редко ограничивается одним или двумя инцидентами. Чаще всего он проявляется в виде непрерывных атак на вас достаточно продолжительное количество времени. Поэтому, подобно настойчивости хулиганов, будьте сами настойчивы и сообщайте о каждом инциденте травли до тех пор, пока они не прекратятся. Нет ни одной причины, по которой следует мириться с кибербуллингом.

Предотвратите коммуникацию с хулиганами, заблокировав адрес электронной почты, мобильный телефон и удалив контакт в социальных сетях. Сообщите об их активности интернет-провайдеру, в социальные медиа или на веб-сайт, на котором вы стали мишенью. Действия хулиганов нередко нарушают правила веб-сайтов, а в зависимости от законов в вашей местности даже могут классифицироваться как криминальные действия.

Если вы стали мишенью кибербуллинга или травли в интернете, помните:

Не обвиняйте себя. Это не ваша ошибка. Не важно, что говорят хулиганы, вы не должны чувствовать стыд за то, кто вы и что вы переживаете. Это хулиган — человек с проблемой, а не вы.

Постарайтесь посмотреть на кибербуллинг с другой стороны. Хулиган — несчастный фрустрированный человек, который хочет контролировать ваши чувства, чтобы вы чувствовали себя настолько плохо, насколько возможно. Не давайте им такого удовлетворения.

Не корите себя. Не ухудшайте инцидент с кибербуллингом, перечитывая сообщения снова и снова. Вместо этого удалите все сообщения с издевательствами и сфокусируйтесь на позитивной стороне. Существует много прекрасного в вас, что вызывает гордость за то, кто вы есть.

Получите помощь. Поговорите с родителями, учителями, психологом-консультантом или другим взрослым, которому доверяете. Встреча с психологом-консультантом не означает, что с вами что-то не так.

Научитесь бороться со стрессом. Овладение способами, как облегчить стресс, повысит вашу сопротивляемость, и вы не будете чувствовать себя ошеломленным от кибербуллинга и травли в интернете.

Проводите время, делая то, что приносит вам удовольствие. Чем больше времени вы проводите за занятиями, которые дарят вам радость — спорт, хобби, болтовня с друзьями, которые не участвуют в кибербуллинге, например — тем менее значимым становится кибербуллинг в вашей жизни.