



КИБЕРБУЛЛИНГ:

Правила психологической безопасности

Екатерина Белова
Клинический психолог



КИБЕРБУЛЛИНГ – это целенаправленная модель поведения, которая ставит своей задачей запугать, разозлить или опозорить того, кто стал объектом травли через использование цифровых технологий (в социальных сетях, мессенджерах, на игровых платформах и в мобильных телефонах)

СТАТИСТИКА

- Согласно исследованию, **58%** российских интернет-пользователей сталкивались с онлайн-агрессией. Каждый четвертый был мишенью такого поведения, и только **4%** опрошенных признаются, что были инициаторами травли.



ПРИЗНАКИ КИБЕРБУЛЛИНГА:

- Оскорбления
- Угрозы, насмешки
- Распространение личных сведений и слухов о ком-то против его воли в интернете
- Исключение из чатов
- Демонстративный игнор (бойкот)
- Массовые жалобы в службу поддержки, чтобы жертве выдали бан.
- Создание специальных страниц, посвященных насмешкам над каким-то конкретным человеком
- Унизительные карикатуры, фотографии или видео, придумывают обидные прозвища, распространяют о жертвах унизительные слухи
- Агрессоры пишут от лица жертвы сообщения ее близким, коллегам или преподавателям

ЧЕМ ОПАСНО?

Кибербуллинг – это агрессия, которая может психологически разрушить человека:

- Снизить общий фон настроения
- Понизить самооценку
- Спровоцировать депрессивные, тревожные состояния
- Нарушить сон
- Суицидальные мысли



ПОВОДЫ КИБЕРБУЛЛИНГА:

- Внешность
- Особенности характера
- Хобби и увлечения
- Национальная принадлежность
- Особенности здоровья и развития
- Принадлежность к субкультуре
- Достижения
- Успеваемость
- Религиозные верования
- Уровень дохода
- Культурные и политические взгляды
- Члены семьи

МОТИВЫ КИБЕРБУЛЛИНГА:

- Развлечение
- Показать свою силу и превосходство
- Причинить вред другому
- Выплеснуть накопившийся негатив
- Поддержать свою репутацию
- За компанию
- Добиться целей
- Отомстить
- Поэкспериментировать

УЧАСТНИКИ БУЛЛИНГА:

- Агрессор – человек или люди, которые иницируют и поддерживают кибербуллинг
- Жертва – человек, которого травят
- Наблюдатели – люди, которые просто наблюдают за конфликтом и никак себя не проявляют
- Спасатели – люди, которые поддерживают и защищают жертву



ЧТО ДЕЛАТЬ?



- Перестать обвинять себя. Это не твоя вина!
- Не извиняться ради того, чтобы сгладить ситуацию
- Разрешить себе разозлиться – это нормальная защитная реакция
- Не выполнять никаких требований агрессоров
- Не оставаться с этим в одиночестве! Обратись к взрослому, которому доверяешь.
- Помни – он нарушает закон
- Блокировать обидчиков доступными способами
- Обязательно сохраняй скрины сообщений
- Береги личную информацию, защищай себя
- Организовать себе поддержку: что дает силы, ресурсы?

Спасибо за внимание!