

Как защититься от кибербуллинга в сети

Защитить себя и своего ребенка от кибербуллинга — травли в сети — можно закрыв странички в соцсетях от посторонних, ограничив публикацию личной информации и следуя основным правилам цифровой гигиены, рассказали опрошенные РИА Новости эксперты. Ежегодный День борьбы против кибербуллинга отмечается 11 ноября.

"С таким явлением можно столкнуться в социальных сетях, чатах, мессенджерах, причем это может произойти в любое время суток. Столкнуться с кибербуллингом могут не только взрослые люди, но и дети. Сегодня эта проблема крайне актуальна: только по данным нашего опроса, в 2019 году 33% школьников признались, что сталкивались с кибербуллингом, либо слышали о нем", — рассказал аналитик "Лаборатории Касперского" Андрей Сиденко.

Кибербуллинг "живет" в цифровом пространстве, однако создает ощутимые последствия в физическом мире: сильный стресс, снижение самооценки, ухудшение успеваемости, депрессию, сокращение соцактивности и проблемы со сном.

"Родителям важно обращать внимание на поведение ребенка, оно может косвенно указывать на то, что он уже столкнулся с этой проблемой. Например, настроение ребенка резко изменилось: он реже выходит гулять, стал замкнутым, у него нет аппетита и он выглядит подавленным, старается меньше пользоваться телефоном, а если ему приходит сообщение, напрягается. Ребенок вдруг удалил все свои аккаунты в соцсетях или играх", — отметил эксперт.

Исследователь Avast Романа Линкеова указала, что существует несколько видов кибербуллинга. Так, харассмент представляет собой целый ряд угрожающих действий, например, отправку оскорбляющих или унижающих сообщений. Одна из разновидностей харассмента — сексуальные домогательства, размещение компрометирующих фотографий или видео.

"Интернет-тролль использует своеобразную "приманку" (провокационное заявление), чтобы вызвать у кого-то эмоциональную реакцию. При доксинге злоумышленник может выложить личное сообщение, переписку с жертвой, чтобы опозорить или унижить ее. Фрапинг предполагает взлом аккаунта жертвы в соцсетях, чтобы выдать себя за нее и унижить человека или испортить его репутацию. Кетфишинг — создание вымышленного образа, а затем завлечение жертвы в онлайн-отношения, обычно романтические. Седьмой вид — булли демонстрируют своим жертвам, что они исключены из круга общения", — сообщила она. Эксперт Group-IB Полина Фомина советует закрыть свои странички в соцсетях от посторонних, выкладывать как можно меньше личной информации о себе и своей семье и не публиковать фотографии дорогих подарков или из отпуска.

"Не доверяй незнакомцам в сети, так как за милой фотографией на аватарке может скрываться кто угодно. Если тебя обижает тролль, не вступай с ним в контакт, и следуй базовым правилам цифровой гигиены", — советует она.

"Если ты столкнулся с кибербуллингом, необходимо успокоиться и не воспринимать слова обидчика всерьез. Сообщения от "тролля" нужно игнорировать и не отвечать ему, особенно в таком же ключе, ведь твоя реакция только провоцирует обидчика и разогревает его интерес. Необходимо отправить обидчика в черный список, а также по возможности

пожаловаться на него в поддержку. Лучше поделиться происходящим с родителями, учителями или другими людьми, которым ты доверяешь", — рекомендует эксперт.