

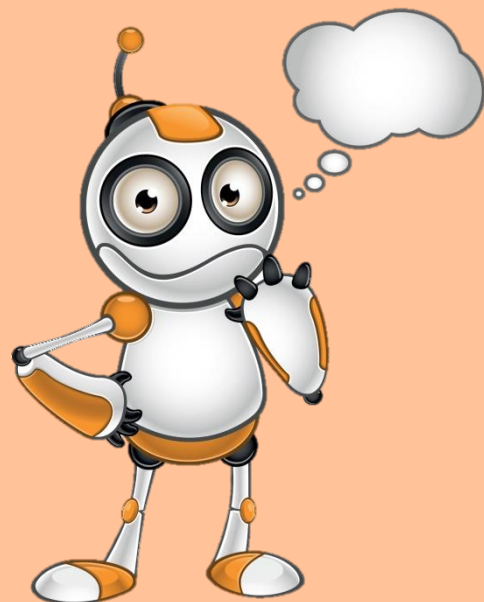
КИБЕР ТОРМОЗ

Какво е кибер тормоз?

Кибер тормоз се дефинира като използване на информация и комуникационни технологии с цел продължително и враждебно поведение от страна на човек или група хора, които имат за цел да наранят жертвата. Тормозът може да се осъществи по интернет, през игра или мобилен телефон. Този тип тормоз може да причини сериозни вреди на самочувствието и увереността на жертвата. Хората не могат да се почувстват сигурни дори и у дома, защото могат да бъдат тормозени и там. Разпространението на кибер тормоза се увеличава и въпреки, че не е достигнало нивата на офлайн хулиганството, води до по-сериозни вреди.

Какво включва кибер тормозът?

- ❖ Публикуване на клевети в социалните мрежи
- ❖ Разпространяване на слухове в мрежата
- ❖ Изключване на човек от онлайн група
- ❖ Изпращане на нежелани съобщения



КИБЕР ТОРМОЗ

Жертва на кибер тормоз ли сте?

Анонимността и невъзможността човек да види на живо ефекта от действията си върху другите понякога кара хората да се държат по начин, по който не биха се държали лице в лице.

Проблеми: Кибер тормозът може да се случи по всяко време. Децата и възрастните могат да бъдат достигнати чрез мобилните си телефони или социалните мрежи почти денонощно. Често кибер тормозът остава незабелязан. Въпреки, че всеки човек е различен, има няколко признака, чрез които можете да разберете че е жертва на тормоз:

- ❖ Промяна на начина, по който използва компютъра или мобилните си устройства
- ❖ Увеличаване на броя текстови съобщения през деня и нощта
- ❖ Проблеми със съня и кошмари
- ❖ Отдалечаване и депресия
- ❖ Липса на желание за срещи с приятели и излизане навън



КИБЕР ТОРМОЗ

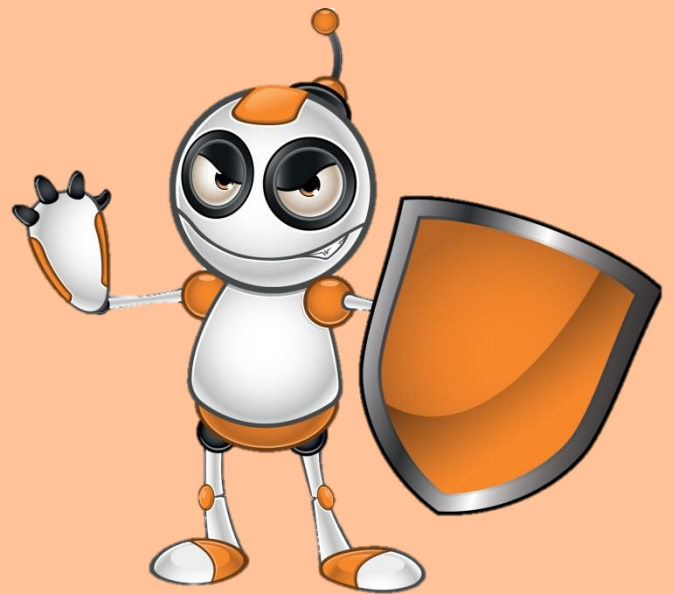
Как да се борите с кибер тормоза?

Ако Вие или детето ви е жертва:

- ❖ Говорете за конфликтни ситуации, в които сте попадали.
- ❖ Събирайте доказателства – съобщения, разговори и публикации.
- ❖ Обсъдете проблемите.
- ❖ Докладвайте на сайта, в който се случил кибер тормозът.

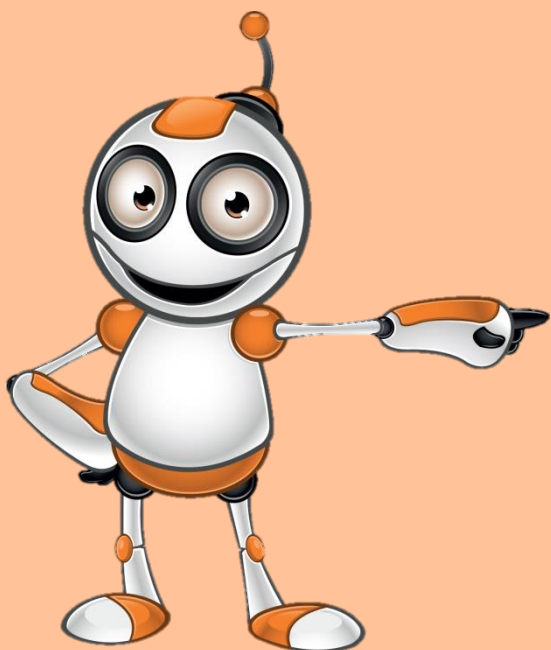
Ако детето ви е инициаторът:

- ❖ Обяснете му защо да тормози другите е неприемливо.
- ❖ Разберете защо детето ви тормози другите – често това е следствие от други поведенчески проблеми.
- ❖ Обяснете на детето си, че действията му могат да имат последствия в истинския свят.
- ❖ Попитайте го как би се почувствало на мястото на жертвата.



КИБЕР ТОРМОЗ

Как да защитим детето си?



- ❖ Силна връзка между родителя и детето може да му помогне да се справи с кибер тормоза.
- ❖ Насърчавайте детето да подкрепя приятелите си, които са жертва и да им помогне като говори с родителите им.
- ❖ Предоставете на детето си възможности само да си създаде стратегии за борба с тормоза.
- ❖ Говорете за различни начини за разрешаване на конфликти.
- ❖ Уверете се, че детето има с кого да сподели, в случай че не се чувства сигурно да говори с родителите.
- ❖ Научете детето да избягва контакти с непознати посредством настройките за сигурност на социалните мрежи.
- ❖ Прочетете правилника на училището, спортния отбор и на всички сайтове, които детето ви използва, за да знаете как те се отнасят към кибер тормоза и да потърсите помощ при нужда.

Как да се защитим?

- ❖ Споделете с някого, на когото имате доверие.
- ❖ Разговор с приятел, или по телефона за помощ с номер 116 111, обикновено е първата стъпка към решаване на всеки проблем.
- ❖ Друга компетентна институция е Националният център за безопасен Интернет на адрес www.safenet.bg

