**Какво представлява кибертормозът?**

****Кибертормозът е тормоз чрез дигиталните технологии. Може да се случи в социалните мрежи, платформите за съобщения, платформите за игри и през мобилните телефони. Това е повтарящо се поведение, целящо сплашване, ядосване или засрамване на потърпевшите. Примерите включват: разпространяване на лъжи или публикуване на неприлични снимки на някого в социалните мрежи; изпращане на обидни съобщения или заплахи през платформите за съобщения; изпращане на злонамерени съобщения под чужда самоличност на други хора.

**Въпросите на тийнейджърите**

**1. Упражнява ли се онлайн тормоз върху мен? Каква е разликата между шегата и тормоза?**

Всички приятели се шегуват помежду си, но понякога е трудно да се определи дали някой просто се забавлява, или се опитва да ви нарани, особено онлайн. Понякога тормозещият казва през смях „просто се шегувам“ или „не го приемай толкова навътре“.

Но ако се чувствате наранени или смятате, че останалите се смеят на вас, вместо с вас, значи шегата е стигнала твърде далеч. Ако това продължи, дори след като сте помолили това дете да спре и все още се чувствате притеснени от случилото се, вероятно става дума за тормоз.

А когато тормозът се случва онлайн, може да доведе до нежелано внимание от по-голяма група хора, включително непознати. Където и да се случва тормозът, ако не се чувствате добре, не трябва да го позволявате.

**2. Какви са последиците от кибертормоза?**

Когато тормозът се случва онлайн, усещането е, че може да бъдете атакувани навсякъде, дори в собствения ви дом. Изглежда сякаш няма спасение. Последиците може да са дълготрайни и да засегнат жертвите на тормоза по много начини:

* **Психически** — чувстват се нещастни, засрамени, глупави, дори ядосани
* **Емоционално** — чувстват се притеснени или губят интерес към нещата, които обичат
* **Физически** — чувстват се уморени (нарушения на съня) или изпитват симптоми като стомашни болки или главоболие

Усещането, че са обект на присмех или тормоз от околните, пречи на жертвите на тормоза да се оплачат или да се опитат да се справят с проблема. В някои крайни случаи кибертормозът може да доведе дори до самоубийство.

**3. С кого трябва да разговарям, ако някой ме тормози онлайн? Защо подаването на сигнал е важно?**

Ако смятате, че върху вас се упражнява тормоз, първата крачка е да потърсите помощ от някого, на когото имате доверие, например родител, роднина или друг доверен възрастен.

В училище може да се обърнете към педагогическия съветник, спортния треньор или любимия си учител.

Ако не се чувствате комфортно да разговаряте с някого, когото познавате, потърсете телефонна линия за помощ във вашата държава, за да разговаряте с професионален консултант.

Ако тормозът се случва в платформа на социална медия, може да блокирате човека, който ви тормози, и официално да подадете сигнал за поведението му до самата платформа. Компаниите, които управляват социалните мрежи, са длъжни да поддържат сигурността на потребителите си.

Би било полезно да съберете доказателства – текстови съобщения и снимки на екрана от постове в социалните мрежи, за да покажете какво се случва.

За да спре тормозът, той трябва да бъде идентифициран и докладван като нещо важно. Също би било от полза да покажете на тормозещите, че поведението им е неприемливо.

**4. Подложен/а съм на кибертормоз, но се страхувам да разговарям с родителите си за това. Как да се обърна към тях?**

Ако сте жертва на кибертормоз, една от най-важните стъпки, които трябва да предприемете, е да разговаряте с доверен възрастен – някой, с който се чувствате спокойни да споделите.

Не на всички е лесно да разговарят с родителите си. Но има неща, които може да направите, за да улесните диалога. Изберете подходящ момент, в който знаете, че ще получите цялото им внимание. Обяснете колко сериозен е този проблем за вас. Не забравяйте, че те може да не са толкова наясно с технологиите като вас, затова трябва да им помогнете да разберат какво се случва.

Възможно е да нямат готов отговор на ситуацията, но най-вероятно ще искат да помогнат и така заедно може да намерите решение. Две глави винаги мислят по-добре от една! Ако все още не знаете какво да направите, помислете за други доверени хора, с които може да споделите. Много често има повече хора, които са загрижени за вас и искат да ви помогнат, отколкото си мислите!

**5. Как мога да помогна на приятелите си да подадат сигнал за проява на кибертормоз особено ако не искат да го направят?**

Всеки може да стане жертва на кибертормоз. Ако видите това да се случва на ваш познат, опитайте се да предложите подкрепа.

Важно е да изслушате приятеля си. Защо не иска да сигнализира, че е жертва на кибертормоз? Как се чувства? Обяснете му, че не е необходимо да подава официален сигнал за каквото и да е, но е важно да разговаря с някой, който може да му помогне.

Не забравяйте, че приятелят ви може да се чувства уязвим. Бъдете мили с него. Помогнете му да обмисли какво може да каже и на кого. Предложете му да го придружите, ако реши да подава сигнал. И нещо много важно: уверете го, че сте на негова страна и искате да му помогнете.

**6. Как да спрем кибертормоза, без да се отказваме от интернет?**

Използването на интернет носи много ползи. Като много неща в живота обаче то носи и много рискове, от които трябва да се пазите.

Ако станете жертва на кибертормоз, сигурно ще искате да изтриете определени приложения или да останете офлайн известно време, за да се възстановите. Но въздържането от интернет не е дългосрочно решение. Вие не сте направили нищо лошо, защо трябва да се поставяте в неблагоприятна позиция? По този начин само изпращате на тормозещите ви грешен сигнал – насърчавате тяхното недопустимо поведение.

Ние всички искаме кибертормозът да спре, а това е и една от основните причини сигнализирането за случаите на кибертормоз да е толкова важно. Но желаната безопасност в интернет няма да бъде постигната само чрез премахване на тормоза. Трябва да внимаваме много какво споделяме или казваме, защото може да нараним околните. Трябва да сме толерантни едни към други онлайн и в реалния живот. Ние всички носим отговорност!

**7. Как да предотвратим използването на личната ни информация, за да бъдем манипулирани или унижавани в социалните мрежи?**

Помислете два пъти, преди да публикувате или споделите нещо онлайн – то може да остане онлайн завинаги и на по-късен етап да бъде използвано, за да ви нарани. Не предоставяйте лични данни като адрес, телефонен номер или име на училището ви.

Запознайте се с настройките за поверителност на любимите ви приложения на социалните мрежи. Ето някои действия, които може да предприемете в много от тези приложения: Може да изберете кой да вижда профила ви, да ви изпраща директни съобщения или да коментира постовете ви, като коригирате настройките за поверителност на акаунта си. Може да сигнализирате за обидни коментари, съобщения и снимки и да изискате те да бъдат премахнати. Освен че можете да „отследвате“ хора, може също да ги блокирате напълно, за да им попречите да виждат профила ви или да се свързват с вас. Може да изберете коментарите от определени хора да се виждат само от тях, без напълно да ги блокирате. Може да триете постове в профила си или да ги криете от определени хора.

**8. Има ли наказание за кибертормоза?**

Повечето училища се отнасят много сериозно към тормоза и предприемат действия срещу него. Ако съучениците ви упражняват тормоз върху вас, подайте сигнал в училището си.

Хората, които са жертва на каквато и да е форма на насилие, включително тормоз и кибертормоз, имат право на справедливост и подвеждане на извършителите под отговорност.

Законите за борба с тормоза, и по-специално с кибертормоза, са относително нови и все още не съществуват навсякъде. Затова много държави разчитат на други свързани закони, например тези за борба със заплахите, за да наказват кибертормоза.

Важно е обаче да се има предвид, че наказанието невинаги е най-ефективният начин за промяна на поведението на тормозещите. Често е по-добре да се наблегне на възстановяване на щетите и подобряване на взаимоотношенията

**9. Има ли онлайн инструменти за борба с тормоза за деца или младежи?**

Всяка социална платформа предлага различни инструменти (вижте по-долу наличните), които ви позволяват да ограничавате кой може да коментира или разглежда постовете ви, кой може да ви става приятел автоматично, както и да подавате сигнали за прояви на тормоз. Много от тях са съставени от прости стъпки за блокиране, заглушаване или сигнализиране за случаи на кибертормоз. Насърчаваме ви да ги разучите.

Компаниите, управляващи социалните мрежи, също предлагат образователни инструменти и насоки за деца, родители и учители, целящи запознаване с рисковете и начините за гарантиране на безопасност онлайн.

Ако се тревожите за своята безопасност или за нещо, което ви се е случило онлайн, незабавно разговаряйте с възрастен, на когото имате доверие.

Източник: UNICEF