

# ВМЕСТЕ ОСТАНОВИМ КИБЕРТРАВЛЮ!

**Кибертравля** — это когда кому-то преднамеренно и неоднократно причиняют вред в киберсреде, и жертве сложно защитить себя. Кибертравля может происходить один на один, в группе или публично. Кибертравля также может оставаться анонимной.



Примеры: отправка сообщений с угрозами или оскорбительные комментарии, создание и распространение унижительных изображений и видео, неуважительное общение или удаление из групп в онлайн-играх и форумах, создание фальшивого аккаунта и распространение другой личной информации с целью навредить и т.д.

## КИБЕРТРАВЛЯ ВРЕДИТ ВСЕМ!

**Жертва** может испытывать стресс, беспокойство, депрессию, тяжелые чувства и замкнутость, а также трудности с совладанием, концентрацией, обучением и отношениями. От кибертравли невозможно спрятаться, она может преследовать жертву повсюду. Кибертравля может оставить шрамы на всю жизнь.

**Зачинщик** может испытывать чувство власти и давление со стороны сверстников, чтобы продолжать травлю, а также беспокойство о возможных последствиях. Зачинщикам также сложнее управлять своими эмоциями, у них могут быть трудности в общении и в учебе. Следы от кибертравли остаются в Интернете. Зачинщики имеют также более высокий риск совершения преступлений в будущем.

**Сторонний наблюдатель** может испытывать большую тревогу и стресс, а также неуверенность и чувство вины из-за того, что не знает, как реагировать, а также страх самому подвергнуться травле.

**КИБЕРТРАВЛЯ МОЖЕТ БЫТЬ ПРАВОНАРУШЕНИЕМ**, которое наказуемо штрафом или тюремным заключением. Создание фальшивого аккаунта может быть незаконным использованием личности другого человека. Шантаж - это требование денег или другого имущества за неразглашение компрометирующей информации. Распространение изображений другого человека без его согласия является нарушением авторских прав. Узнайте больше информации от веб-констеблей!

## КИБЕРТРАВЛЮ МОЖНО ОСТАНОВИТЬ!

### Если тебя травят в сети:

- ✓ заблокируй зачинщика;
- ✓ сообщи администратору портала о травле (*report*);
- ✓ скопируй или сохрани оскорбительные посты для использования в качестве доказательства в уголовном деле, если это будет необходимо;
- ✓ обратись за помощью и советом ко взрослому, которому ты доверяешь, (мать-отец, учитель, [команда KiVa](#) и т.д.).

### Если сам занимаешься кибертравлей:

- ✓ прекрати травлю;
- ✓ удали все материалы, доставляющие страдания чтобы не увеличить нанесенный ущерб;
- ✓ постарайся возместить нанесенный ущерб;
- ✓ поговори со взрослым, которому доверяешь и попроси его помочь уменьшить вред, нанесенный травлей.

### Если ты заметил кибертравлю:

- ✓ не распространяй оскорбительную информацию;
- ✓ сообщи обидчику, что травля - это не нормально;
- ✓ сохрани информацию в качестве доказательства,
- ✓ поговори с надежным взрослым;
- ✓ сообщи жертве, если она не знает о травле, и предложи поддержку;
- ✓ поддержи жертву, даже если травля продолжится, чтобы она не чувствовала себя одиноко.

### ЕЩЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ПОМОЩИ:

Lasteabi - [www.lasteabi.ee](http://www.lasteabi.ee), tel 116111  
Ohvriabi - [www.palunabi.ee](http://www.palunabi.ee), tel 116006  
Peaasi - [Спроси консультанта](#)  
Veebikonstaablid - <https://www2.politsei.ee/et/nouanded/veebikonstaabel/>

### СМОТРИТЕ ТАКЖЕ:

[www.kiusamisvaba.ee](http://www.kiusamisvaba.ee)  
<https://budsmelim.ee/>  
[www.targaltinternetis.ee](http://www.targaltinternetis.ee)

