

Што е сајбер булинг?

Сајбер булинг е булинг што се случува во дигиталните уреди како мобилните телефони, компјутер и таблети.

Сајбер булингот може да се случи преку СМС, текст и апликации или преку интернет во социјалните медиуми, форуми или игри каде што луѓето можат да гледаат, да учествуваат или да споделуваат содржина. Сајбер-булингот вклучува испраќање, објавување или споделување негативни, штетни, лажни или лоши содржини за некој друг. Може да вклучува споделување лични или приватни информации за некој друг што предизвикува непријатност или понижување. Некои компјутерски малтретирања ја преминуваат границата во незаконско или криминално однесување.

Технологијата значи дека малтретирањето повеќе не е ограничено на училишните дворови или уличните аголи. Сајбер булингот може да се случи насекаде, дури и дома, преку паметни телефони, е-пошта, текстови и социјални медиуми, 24 часа на ден.

Најчестите места каде се случува сајбер булингот:

- Социјални медиуми, како Facebook, Instagram, Snapchat, Tik Tok
- Текст пораки и апликации за комуникација во мобилните уреди или во таблет
- Онлајн комуникација
- Онлајн форуми, chat rooms, message boards, како Reddit
- Е-маил
- Платформи за онлајн игри

Ефектите од сајбер булингот

- Ментални ефекти како: Депресија и анксиозност, ниска само-доверба, академски проблеми, мисла за самоубиство и самоповредување
- Ефекти во однесувањето: употреба на алкохол и наркотични субстанции, прескокнување на училиште

Совети за справување со сајбер булингот

- Не реагирајте на какви било пораки или објави објавени за вас, без оглед колку се штетни или невистинити. Одговарањето само ќе ја влоши ситуацијата и предизвикувањето реакција од вас е токму она што го сакаат тие, па затоа не им давајте задоволство.

- Не барајте одмазда за сајбер булингот со тоа што и самите ќе станете дел од сајбер булингот. Повторно, тоа само ќе го влоши проблемот и може да резултира со сериозни правни последици за вас. Ако не би го кажале тоа лично, не го кажувајте тоа онлајн.
- Зачувајте докази за сајбер булингот, чувајте навредливи СМС-пораки или слика од екранот на веб-страница, на пример, и потоа пријавете ги на доверлива возрасна личност. Ако не пријавите инциденти, компјутерскиот малтретирање честопати ќе стане поагресивен.
- Пријавете закани за штета и несоодветни сексуални пораки во полиција. Во многу случаи, активностите на сајбер-насилникот можат да бидат гонети со закон.
- Спречете комуникација од мрежно малтретирање, со блокирање на нивната адреса за е-пошта, број на мобилен телефон и бришење од контактите на социјалните мрежи. Пријавете ги нивните активности на нивниот оператор на Интернет (ISP) или на кој било социјален медиум или други веб-страници што ги користат за да ве насочат. Дејствата на сајбер булинг може да претставуваат повреда на условите за услуга на веб-страницата или, во зависност од законите во вашата област, може дури и да оправдаат кривична пријава

Интересни факти за сајбер булингот

- Девојчињата почесто од момчињата се жртви и извршители на сајбер булингот.

- Околу половина од ЛГБТК + студентите доживуваат малтретирање преку Интернет - стапка повисока од просечната

-Инстаграм е страница за социјални медиуми каде повеќето млади известуваат дека доживеале компјутерско малтретирање.

-Младите луѓе кои доживуваат мрежно малтретирање се изложени на поголем ризик отколку оние кои не се заради самоповредување и самоубиствено однесување. [7]

- Само 38% од жртвите на интернет-малтретирање се подготвени тоа да им го признаат на своите родители.