Интернеттегі қудалау: Интернет-қудалау деген не және онымен қалай күресуге болады?

*Жасөспірімдердің кибербуллинг туралы қоятын 10 негізгі сұрақтары.*

«Интернеттегі қудалау туралы не білгіңіз келеді?» Біз осы сұрақты жастарға қойып, әлемнің түкпір-түкпірінен мыңдаған жауаптарды алдық.

Біз осы сұрақтарға жауап беру және осы құбылыспен қалай күресу керектігін білу үшін ЮНИСЕФ мамандарына, интернет-қудалау  және балаларды қорғау мәселелері жөніндегі халықаралық сарапшыларға, сондай-ақ [Facebook](https://www.facebook.com/), [Instagram](https://www.instagram.com/) және [Twitter](https://twitter.com/) компаниялары қызметкерлерінінің жауабына жүгіндік.

#### ****Кибербуллинг дегеніміз не?****

Кибербуллинг - бұл сандық технологияны қолдану арқылы қорқыту және қудалау болып табылады. Ол әлеуметтік желілерде, хабар алмасу қосымшаларында, ойын платформаларында және ұялы телефондарда болуы мүмкін. Бұл - мақсаты  қудаланғандарды қорқыту, ашуландыру немесе масқаралау болатын және келесілер арқылы орындалатын қайталанатын эпизодтар:

•  жалған ақпарат тарату немесе әлеуметтік желілерде біреудің әдепсіз фотосуреттерін орналастыру;

•  хабар алмасу платформалары арқылы қудалау  хабарламаларын немесе қауіптерді жіберу;

•  басқа адамның атынан шығып және оның атынан әдепсіз хабарламалар жіберу.  
  
Шын өмірде қудалау  мен кибербуллинг көбіне бір уақытта орындалуы мүмкін. Бірақ интернет-қудалау жазбасы пайдалы болуы мүмкін және қорқытуды тоқтату үшін қажет дәлел бола алатын сандық із қалдырады.



UNICEF

#### Интернеттегі қудалау  туралы 10 негізгі сұрақ

1. Мені интернетте не мазалайтынын қалай түсінуге болады? Әзілді шын қудалаудан қалай ажыратуға болады?

2. Интернеттегі қудалау адамға қалай әсер етеді?

3. Егер біреу мені интернет арқылы қудалап жүрсе, мен кіммен сөйлесемін? Неліктен қудалау  жағдайлары туралы хабарлау маңызды?

4. Мен интернет-қудалауға ұшырап жүрмін, бірақ ата-анаммен бұл туралы сөйлесуден қорқамын. Олардан көмекті қалай сұрасам екен?

5. Интернет-қудалауға ұшырап жүрген достарым осы туралы айтқысы  келмей жүргенде оларға осы туралы қалай айтып,  көмектесе аламын?

6. Интернет маған көптеген ақпаратқа қол жеткізуге мүмкіндік берді, бірақ бұл менің желідегі зорлық-зомбылықтың құрбаны бола алатынымды да  білдіреді. Интернетті пайдаланудан бас тартпай отырып  өзімді кибербуллингтен қалай қорғай аламын?

7. Менің жеке ақпаратымның әлеуметтік желілерде айла-шарғы жасау немесе қудалау  мақсатында пайдаланылуын қалай алдын-алуға болады?

8. Интернетте қудалау  үшін қандай да бір жаза бар ма?

9. Интернет-компаниялар кибербуллинг мәселесін шешуге тырыспаса, олар осы үшін жауап бола ма?

10. Балалардың  немесе жастардың қудалаумен күресуге арналған қандай да бір онлайн-құралдар бар ма?

##### **1. Мені интернетте не мазалайтынын қалай түсінуге болады? Әзілді шын қудалаудан қалай ажыратуға болады?**

**ЮНИСЕФ:**Барлық достар бір-бірімен әзілдеседі, бірақ кейде, әсіресе егер сіз интернет арқылы сөйлесіп тұрсаңыз бір адамдардың не әзілдесіп тұрғанын немесе  ренжіткісі келіп тұрғанын анықтау қиын болады. Кейде сізбен сөйлесіп тұрған адам әзілдесіп тұрмын, сөзіме мән берме деуі мүмкін.

Алайда, оның сөздері жаныңызға батып, ол сізбен бірге емес, сізгекүліп тұрған секілді болса, демек бұндай әзіл шегінен шығып кеткендігінің белгісі. Егер сіз  ол адамға осындай әзілді тоқтату туралы ескертіп айтқаннан кейін де ол сізді бұрынғыдай ренжіте беретін болса, бұл қудалау ретінде бағаланады.

Қудалау желіде болып жатқан кезде, таныс емес адамдарды қоса көптеген адамдардың назарын өзіңізге бұруға қолайсыз себеп болады. Егер  сізге бұндай қарым-қатынас реніш әкелетін болса,  қайда болмасын бұндай жағдайға шыдап қарауға және оны елеусіз қалдыруға болмайды.

Қалай десеңіз де, бұндай жағдай сізге ауыр тиіп қана қоймай, жалғаса беретін болса, сізге көмекке жүгіну қажет. Кибербуллингпен күрес  тек қудалаушыларды тоқтату үшін ғана емес, сонымен бірге адамдарға желіде де, шын өмірде де өзінің құрметке лайық екенін еске салу үшін қажет.

##### **2. Интернеттегі қудалау адамға қалай әсер етеді?**

Адам желіде қудалауға ұшырап жүрген кезде, оған барлық жерде, тіпті үйінде қудалауға ұшырап жүрген сияқты көрінеді. Оған өзін ренжітіп жүргендерден жасырынатын жер жоқ секілді көрінеді. Мұндай әрекеттердің ұзақ мерзімді салдарыболуы мүмкін:

**Психологиялық**- адам мұңайып, қолайсыздық сезінеді, өзіне-өзі  ақымақ көрініп, ашулана беретін болады.

**Эмоционалды**- адам өзінің хоббиінен ұяла бастайды немесе оларға деген қызығушылығын жоғалтады.

**Физиологиялық**- шаршау (ұйқы проблемалары) немесе іштің ауыруы және бас ауруы секілді қолайсыз жағдайларға ұшырайды.

Басқа адамдардың мазағынан немесе қудалауынан қорқу зардап шегушілерге  проблеманы айтуға немесе шешуге кедергі болуы мүмкін. Интернет-қудалаудың   ауыр салдары адамның өз-өзіне қол салуына апаруы мүмкін .

Интернеттегі қудалау біздің өміріміздің әртүрлі аспектілеріне әсер ететіні сөзсіз. Алайда, бұл проблемалардың бәрін жеңіп, өзіңе деген сенімді қалпына келтіруге болады.

##### **3. Егер біреу мені интернет арқылы қудалап жүрсе, мен кіммен сөйлесемін? Неліктен қудалау  жағдайлары туралы хабарлау маңызды?**

**ЮНИСЕФ:**Егер сізді біреу желіде  қудалап жүргендей көрінсе, бірінші кезекте сізге өзіңіз   сенетін адамдардан, мысалы, ата-аналарыңыздан, жақын туыстарыңыздан немесе басқа да өзіңіз  сенетін ересек адамнан көмек сұраңыз.

Мектепте осы сұрақ бойынша мектеп кеңесшісіне/психологқа, спорт жаттықтырушысына немесе өзіңізге жақын мұғалімге жүгіне аласыз.

Егер сіз осы жайында достарыңызбен сөйлесу ыңғайсыз деп санасаңыз, өз еліңіздің сенім телефонына хабарласып, кәсіби кеңесшімен сөйлесіңіз.

Егер қудалау  әлеуметтік желілерде болып жатса  қудалаушыны бұғаттап,  әлеуметтік желі әкімшілеріне шағым жіберіңіз. Әлеуметтік желілер тиісті болатын компаниялар өз пайдаланушыларының қауіпсіздігін қамтамасыз етуге міндетті.

Не болып жатқанын растай алу  үшін сізге әлеуметтік желілердегі жазбаларды, хат – хабарлар мен скриншоттарын жинау пайдалы болады.

Интернеттегі қудалауды тоқтату үшін оның қай жақтан шығып жатқанын анықтау қажет, ал егер ол мүмкін болмаса, маңызды қадам – шағым беру болады. Бұл сонымен бірге қудалаушыға оның мінез-құлқына жол жоқ екенін көрсетеді.

Егер сіз қауіп жағдайда қалсаңыз, сізге полициямен немесе жедел көмек қызметтерімен байланысу қажет.

**Facebook / Instagram:**Егер сіз интернетте қудалауға ұшырап  жатсаңыз, біз сізге  бұл туралы ата-анаңызбен, мұғаліммен немесе өзіңіз сенетін адаммен сөйлесуді ұсынамыз, себебі, сіз қауіпсіз жағдайда болуға құқылысыз. Біз Facebook пен Instagram-да  келген қудалау  мен қорқыту түрлеріне шағым беру процедурасын жеңілдетдік.

Сіз әрқашан Facebook-тегі немесе Instagram-дағы біздің командаға хабарламаларды, түсіндірмелер мен оқиға туралы шағымдарды  анонимді түрде жібере аласыз.

Біздің қызметкерлер әлемнің түкпір-түкпірінен 50-ден астам тілде алынған шағымдарды тәулік бойы қарайды және біз мазмұны қорлық немесе қорқытатын мәнге ие барлық ақпаратты жоямыз және бұл шағымдар әрқашан құпиялықта сақталады.

Facebook-те буллинг кезінде қажетті әрекеттерді қабылдауға көмектесетін арнайы [нұсқаулық](https://www.facebook.com/safety/bullying/teens)болады. Instagram-да бізде ата-аналарға, қамқоршыларға және ересек адамдарға интернет-қудалауды қалай шешуге болатыны туралы кеңестер берілетін [ата-аналарға арналған нұсқаулық](https://about.instagram.com/community/parents) пен біздің қауіпсіздік құралдарымыз туралы білуге болатын [орталық портал](http://safety.instagram.com/) бар.

**Twitter:**Егер сіз өзіңізді интернет-қудалауға тартылып жатырмын деп ойлайтын болсаңыз, онда бұндағы басты мәселе қауіпсіздікте екендігіңізге көз жеткізу болмақ. Қасыңызда өзіңізбен болып жатқан жағдайды айтып беруге болатын адамның болғаны аса маңызды.  Бұл сіздің оқытушыңыз, өзіңіз сенетін ересек адам немесе ата-анаңыз болуы мүмкін. Ата-анаңызбен немесе достарыңызбен сіз немесе сіздің досыңыз интернет-қудалауға ұшыраса не істеуге болатыны туралы сөйлесіңіз.

Біз адамдарды біздің қағидаларымызды бұзған аккаунттар туралы хабарлауға шақырамыз. Сіз мұны [Қолдау орталығындағы](https://help.twitter.com/en) арнайы бет  немесе "Твитке шағымдану" («Пожаловаться на твит») опциясын таңдап, твитті басқару арқылы жасай аласыз.



UNICEF

##### **4. Мен интернет-қудалауға ұшырап жүрмін, бірақ ата-анаммен бұл туралы сөйлесуден қорқамын. Олардан көмекті қалай сұрасам екен?**

Егер сіз интернет-қудалауға ұшырасаңыз, өзіңіз сенетін және өзіңізді онымен бірге қауіпсіздікте боламын деп сенетін ересектермен қарым-қатынас жасау- сіз қабылдай алатын ең маңызды алғашқы қадамдардың бірі болып табылады.

Барлық балалар ата-аналарымен оңай қарым-қатынаста бола бермейді. Бірақ сөйлесу үшін сенімге кіріп, қолайлы жағдайды жасауға себеп болатын  нәрселер болады. Ата-аналарыңыз сөйлесу үшін өзіңізге нағыз көңіл бөле алатын  уақытты таңдаңыз. Бұл проблеманың сіз үшін қаншалықты маңызды екенін түсіндіріңіз, алайда ата-аналарыңыздың  технологияларды сіз білетіндей білмейтінін ескеріңіз. Оларға не болып жатқанын жете түсіндіруге тырысыңыз.

Олар проблеманың шешімін бірден таба алмағанымен, сізге анық көмектескісі келетін болады. Бір бас жақсы, екі бас одан да артық! екенін ұмытпаңыз. Егер сіз әлі не істеу керек екенін білмесеңіз, сенетін басқа адамдарға хабарласыңыз. Адамдар  сіз ойлағаннан әлдеқайда артық көмектескісі келетінін біліңіз!

##### **5. Интернет-қудалауға ұшырап жүрген достарым осы туралы айтқысы  келмей жүргенде оларға осы туралы қалай айтып,  көмектесе аламын?**

**ЮНИСЕФ:**Кез келген адам интернет-қудалаудың құрбаны болуы мүмкін. Егер сіз бұл жағдайдың таныстарыңыздың бірімен болып жатқандығының куәсі болсаңыз, оған көмектесуге тырысыңыз.  
  
Досыңызды тыңдау маңызды. Себебі осы арқылы сіз оның неге бұл жайды хабарлағысы келмейтіні,  не сезінетіні туралы білуге болады. Оған ресми шағымды жіберудің міндетті емес екенінін бірақ көмек алу үшін біреумен сөйлесу маңызды екенін түсіндіріңіз.

Мұндай сәтте досыңыз өзін осал, әлсіз  сезінетінін есте сақтаңыз. Оған мейірімділікпен қарап, оған кіммен, қалай сөйлесіп проблеманы қалай шешуге болатындығы туралы ой салыңыз. Егер ол көкейіндегі нәрсені айтқысы келсе, әрдайым қасында екендігіңізді де білдіріңіз. Ең бастысы оған осыны сол үшін жасап жүргеніңізді  және оған көмектескіңіз келетіндігіңіз туралы айтыңыз.

Егер сіздің досыңыз бұрынғысынша бұл жайды хабарлағысы келмесе, оған сенуге болатын және оған жағдайды шешуге көмектесе алатын ересек адамды табуға көмектесіңіз. Десек те белгілі бір жағдайларда интернет-қудалаудың салдары өмірге қауіп төндіретінін де ұмытпаңыз.

Адам басына қиындық түскен кезде оны құтқару үшін ешқандай әрекет жасалмаса,  ол қоршаған адамдардың  барлығы өзіне қарсы деп түсінуі немесе адамдардың өзінің жағдайына немқұрайлы қарайды деп сезінуі мүмкін. Сіздің  сөзіңіз керек жерде жағдайды өзгерте алады.

**Facebook / Instagram:**Біз біреулерге шағым беру өте қиын екенін білеміз. Бірақ, біреудің қудалау алуына ЖОЛ БЕРІЛМЕЙДІ.

Facebook немесе Instagram контентіне шағым түсіргеніңіз бізге сізді бізді платформаларымызды  жақсы қорғауға көмектеседі. Интернет-қудалау және қудалау өте жеке сипатқа ие, сондықтан көптеген жағдайларда біз бұл жағдайды анықтамас бұрын немесе қудалаушының аккаунтын жоймас бұрын осы мінез-құлықтар туралы хабарлайтын адам қажет.

Instagram және Facebook арқылы сіз әрқашан интернет-қудалау туралы жасырын хабарлай аласыз және  сіздің бұндай мінез-құлық туралы хабарыңызды ешкім  ешқашан білмейтін болады.

Қосымшада тікелей қол жетімді болатын құралдарды пайдалана отырып, сіз өзіңіздің ғана емес, досыңыздың да қудалауға тартылып жатқандығы туралы хабарлай аласыз. Шағымды қалай жіберу туралы ақпаратты [Facebook қолдау орталығын](https://www.facebook.com/help/181495968648557/) және [Instagram қолдау орталығын](https://help.instagram.com/547601325292351?helpref=search&sr=1&query=bullying) табуға болады.

Сондай-ақ, Instagram-дағы [Restrict](https://instagram-press.com/blog/2019/07/08/our-commitment-to-lead-the-fight-against-online-bullying/)(менің аккаунтыма кіруді шектеу) деп аталатын құрал туралы досыңызға оны іске қосу арқылы өз қалауыңыз бойынша кейбіреулерді  бұғаттамай, есептік жазбаларыңызды байқатпай  қорғай аласыз.

**Twitter:**Біз  сіз басқа адамның атынан шағым жібере алатын [bystander reporting](https://help.twitter.com/en/safety-and-security/helping-with-online-abuse) деп аталатын опцияны  құрдық. Осылайша, сіз жеке ақпаратты және жалған аккаунтты заңсыз пайдалануға шағымдана аласыз.

##### **6. Интернет маған көптеген ақпаратқа қол жеткізуге мүмкіндік берді, бірақ бұл менің желідегі зорлық-зомбылықтың құрбаны бола алатынымды да  білдіреді. Интернетті пайдаланудан бас тартпай отырып, өзімді кибербуллингтен қалай қорғай аламын?**

**ЮНИСЕФ:**Интернеттің көптеген артықшылықтары бар. Дегенмен, көптеген өмірлік жағдайларда сіз аулақ болу қажет болатын қауіптері де жоқ емес.

Егер сіз онлайн қудалауға ұшырайтын болсаңыз, сіз қосымшаны жоя аласыз немесе өзіңізге келу үшін уақытша өз акаунтыңызды деактивтендіре аласыз. Алайда, бұл интернеттен  бас тартудың ұзақмерзімді шешімі болмайды. Себебі,  жамандықты жасаған сіз емес, қудалаушы, олай болса интернет кеңістігінен қудалаушы емес,  неге сіз шығып, жапа шегуіңіз керек, неге қудалаушылар өздерін жеңімпаз сезініп, өздерінің жол беруге болмайтын әрекеттерін жалғастыруы тиіс?  
  
Біз барлығымыз интернет-қудалауды жойғымыз келеді және бұл интернет-қудалау жағдайлары туралы хабарламалардың маңызды болуының бір себебі. Бірақ киберкеңістікті құру қудалаушыларға қарсы шаралар қабылдаумен шектеліп қоймайды. Біздің барлығымыз желіде айтып отырған нәрсеміздің  біреуді ренжітіп, жанына жара салуы мүмкін екенін ұмытпауымыз керек. Біз ғаламторда да, шынайы өмірде де бір-бірімізге мейірімді болуымыз керек және бұл біздің қолымызда!

**Facebook / Instagram:**Біз үшін Instagram және Facebook  қауіпсіз және өз-өзімізді көрсету үшін жағымды платформалар болып қала бергені маңызды. Адамдар өз ойлары мен ақпараттарын тек өздерін қауіпсіз сезінгенде ғана бар ынтасымен бөліседі. Бірақ біз интернет-қудалаудың оған кедергі болып, әлеуметтік платформаларды пайдалану теріс әсерін әкелуі мүмкін екенін білеміз. Сондықтан Instagram және Facebook қосымшалары онлайн қудалау күресуге бел буған.  
  
Біз мұны екі негізгі жолмен жасаймыз. Біріншісі, пайдаланушылардың онлайн-қудалауға ұшырамауға және оның куәгер болмауға себеп болатын технология арқылы жасалады. Мысалы, адамдар адамдарды қорлауға немесе ренжітуге бағытталған қорлайтын пікірлерді автоматты түрде сүзіп алатын  және жасыратын жасанды интеллектті пайдаланатын [баптауды қоса алады](https://instagram-press.com/blog/2018/05/01/protecting-our-community-from-bullying-comments-2/).  
  
Екіншіден, біз, Facebook және Instagram-да аккаунтыңызды дербестендіре отырып,  оң мінез-құлықты және өзара іс-қимылды ынталандыру үшін жұмыс істейміз. [Restrict](https://instagram-press.com/blog/2019/07/08/our-commitment-to-lead-the-fight-against-online-bullying/)опциясы (менің аккаунтыма кіруді шектеу) - бұл сіздің аккаутыңызды өзгелерге елеусіз етіп, қорғауға және қудалаушының әрекеттерін қадағалауға арналған құралдардың бірі болып табылады.

**Twitter:**Жүздеген миллион адам Twitter-де өз идеяларымен бөлісетін болғандықтан, келіспеушіліктердің пайда болуы заңды. Бұл артықшылықтардың бірі, себебі бізде өз келіспеушіліктерімізді сыпайы білдіруге және пікірталасқа қатысуға  мүмкіндік бар.  
  
Бірақ кейде сіз біреуді бір тыңдап алғаннан кейін оны қайта тыңдағыңыз келмейтін жайлар кездесіп жатады. Оның өзін-өзі көрсетуге  деген құқығы сіздің оны тыңдап шығуыңызға міндеттемейді.



UNICEF

##### **7. Менің жеке ақпаратымның әлеуметтік желілерде айла-шарғы жасау немесе қудалау  мақсатында пайдаланылуын қалай алдын-алуға болады?**

Желіге бірдеңе орналастыру алдында екі рет ойланыңыз – бұл ақпарат интернетте мәңгі қалады және оны біреу кейін оны біреу сізге зияндық келтіру мақсатында пайдалана алады. Мекен-жайыңыз, телефон нөмірі немесе сіз жүретін мектеп секілді жеке деректеріңізді хабарламаңыз.

Өзіңіздің сүйікті әлеуметтік желілердегі құпиялылық параметрлерін зерделеңіз. Міне, олардың көмегімен жасауға болатын бірнеше мысалдар:

•    Сіз профиліңізге кімнің қарай алатындығы  және қарай алмайтындығы, кімнің жеке   
хабарларды жібере алатындығы, немесе аккаутыңыздағы құпиялылық параметрлерін өзгерту арқылы сіздің посттарға пікірлер  қалдыра алатындығы туралы шеше аласыз.

•    Сіз қорлау мазмұнындағы  пікірлерге, хабарлар мен фотосуреттерге шағым жібере   
аласыз және олардың жойылуын сұрай аласыз.

•    "Достар тізімінен алып тастаудан" басқа профиліңізді қарай алмау немесе сізбен   
байланыса алмау үшін белгілі бір пайдаланушыларды толығымен бұғаттай аласыз.

•    Сондай-ақ, белгілі бір пайдаланушыларды  толығымен бұғаттамай, пікірлер тек   
оларда пайда болатын параметрді таңдай аласыз.

•    Профильдегі хабарларды жоя аласыз немесе оларды нақты пайдаланушылардан   
жасыра аласыз.

Сіздің сүйікті әлеуметтік желілеріңіздің көпшілігінде пайдаланушылар өздерін біреулердің бұғаттағандығы немесе оларға шағым жіберілгені туралы хабарды ала алмайды.

##### **8. Интернетте қудалау  үшін қандай да бір жаза бар ма?**

**ЮНИСЕФ:**Көптеген оқу орындарда қудалау  мен қорқыту проблемасына шынайы қарап, осыған байланысты тиісті шараларды қабылдайды. Егер сіз  оқушылар тарапынан интернет-қудалауға ұшыраған болсаңыз, бұл туралы мектеп басшылығына хабарлаңыз.

Зорлық-зомбылықтың кез келген түрінің құрбандары болған адамдар, соның ішінде қудалау және қорқытуға, сондай-ақ интернет-қудалауға ұшыраған адам құқық бұзушыны сот төрелігіне және жауапкершілікке тартуға құқылы.

Қудалау және қорлау үшін сот жауапкершілігіне тартуға бағытталған заңдар салыстырмалы түрде жаңа болып табылады және әлі күнге дейін барлық елдерде қабылданбаған.  
Сол себепті көптеген елдерде құқық бұзушыларды жазалау үшін қорлау және кемсітуге байланысты басқа да заңдар қолданылады.

Кибербуллинг туралы арнайы заңдар қолданылатын елдерде бұл жағдай  интернетте ауыр эмоционалдық күйзелістерді тудыруға бағытталған мінез-құлықтық қылмыс әрекет ретінде қарастырылады. Осы елдердің кейбірінде интернет-қудалаудың құрбандары қорғаныс үшін жүгініп, қудалаушының олармен қарым-қатынас жасауына тыйым салуға, қудалаушының өзімен қатысуын тыйым салуға, интернет-қудалау үшін пайдаланылатын электрондық құрылғыларды уақытша немесе тұрақты пайдалануын шектеуге  қол жеткізе алады.

Дегенмен, жаза -  құқық бұзушылардың мінез-құлқын түзетудің ең тиімді тәсілі емес екенін есте сақтаған жөн. Көбінесе назарды  зиянды жоюға және қарым-қатынасты қалпына келтіруге назар аударған жақсы.

**Facebook / Instagram:**Facebook-те [қауымдастыққа арналған  стандарттар жиынтығы](https://www.facebook.com/communitystandards/bullying), ал Instagram-да [қауымдастыққа арналған  ережелер](https://help.instagram.com/477434105621119) болады және біз оларды сақтауларыңызды сұраймыз. Егер біз қудалау арқылы  осы ережені бұзатын контентті анықтайтын болсақ, біз оны жоямыз.   
Егер сіз контент қате жойылды деп санайтын болсаңыз бізде аппеляцияны беру қарастырылған. Instagram-да сіз біздің [қолдау орталығы](https://help.instagram.com/366993040048856) арқылы контентті немесе аккаунтты жою туралы сұрау жібере аласыз. Facebook-те де тура осындай [қолдау орталығына](https://www.facebook.com/help/185747581553788/) хабарласу арқылы тура осы жағдай бойынша жүгіне аласыз.

##### **9. Интернет-компаниялар кибербуллинг мәселесін шешуге тырыспаса, олар осы үшін жауап бола ма?**

Шындығына келгенде  интернет-компаниялар интернет-қудалау мәселесіне жиі көңіл бөліп жүр.  
  
Олардың көпшілігі осы проблеманы шешудің тәсілдерін ұсынып, жаңа құралдарды енгізу, басқару және сандық өрісте құқық бұзушылықтар туралы хабарлау арқылы өз пайдаланушыларын қорғау үшін шаралар қабылдауда.  
  
Бірақ біз қосымша шаралардың қажет екендігімен келісеміз. Көптеген жастар күн сайын интернет-қудалауға ұшырап жатады. Олардың кейбіреулері интернеттегі ауыр зорлық-зомбылықтың соңғы формаларына тап болады. Тіпті осындай қудалаудың нәтижесінде кейбіреуледің өз-өзіне қол жұмсаған оқиғалары тіркелген.  
  
Технологиялық компаниялар өз пайдаланушыларын, әсіресе балалар мен жастарды қорғауға жауапты болады.  
  
Сондықтан, олар өз міндеттемелерін орындамаса біз олардың жауапкершілікке тартуымыз керек.

##### **10. Балалардың  немесе жастардың қудалаумен күресуге арналған қандай да бір онлайн-құралдар бар ма?**

**ЮНИСЕФ:**Әрбір әлеуметтік платформада сіздің жазбаңызға пікір жаза алатын  немесе оны оқи  алатын, немесе осы платформада  автоматты түрде  сізге "дос" бола алатын теңшеуге мүмкіндік беретін құралдар бар (төменде қараңыз). Олардың көмегімен, сондай-ақ қудалау немесе қорқыту жағдайлары туралы хабарлауға болады. Мұндай құралдардың көпшілігін пайдалану оңай: сіз ол арқылы хабарламаларды оңай бұғаттап, сөндіре аласыз  немесе қудалау туралы хабарлай аласыз. Біз олармен танысуды ұсынамыз.  
  
Сонымен қатар, әлеуметтік медиа компаниялар балаларға, ата-аналар мен оқытушыларға арналған арнайы нұсқаулар шығарады, олардың ішінен интернеттегі қауіптер мен өз қауіпсіздігіңді қамтамасыз ету жолдары  туралы білуге болады.  
  
Ең жақсы қорғаныс – ол өзіңіз екенін ұмытпаңыз. Онлайн қудалаудың куәсі болған кезде өзіңіздің қудалауға қатысты қандай жағдайда қалғаныңызды еске алып, басқа адамға көмектесуге болатыны туралы ойланыңыз. Болған жағдай туралы тиісті жерге хабарлап, құқық бұзушыларды жауапкершілікке тартыңыз, сенімді ересек адамдарға хабарлап, айналадағыларыдң назарын осы мәселеге аударуға тырысыңыз. Бұл қарапайым мейірімділіктің көрінісі өмірде маңызды рөл атқаруы мүмкін.  
  
Егер сіз өзіңіздің қауіпсіздігіңіз туралы алаңдаулы болсаңыз немесе  сізді өзіңізбен интернетте не болған жағдай алаңдататын болса, шұғыл түрде  өзіңіз сенім артқан ересек адаммен сөйлесіңіз немесе өз еліңізде көмек ала алатын [Балаларға көмектің халықаралық ыстық желісіне](https://www.childhelplineinternational.org/) хабарласыңыз. Көптеген елдерде арнайы сенім телефоны болады және олар арқылы тегін қоңырау шалып, өз мәселесіңізді жасырын хабарлауға болады.

**Facebook / Instagram:**Бізде жастардың қауіпсіздігін қамтамасыз ететін бірқатар құралдар бар:  
  
•    Сіз қудалаушыдан келетін  барлық хабарларды елеусіз қалдыра аласыз немесе осы   
пайдаланушыны ескертпей аккаунтыңызды  қорғау үшін біздің [Restrict](https://instagram-press.com/blog/2019/07/08/our-commitment-to-lead-the-fight-against-online-bullying/)(менің аккаунтыма кіруді шектеу)құралын пайдалана аласыз.  
  
•    Сіз өзіңіздің посттарыңыздың астындағы [пікірлерді модерациялай](https://instagram-press.com/blog/2018/05/01/protecting-our-community-from-bullying-comments-2/) аласыз.  
  
•    Сіз баптауларыңызды өзіңіз  жазылған пайдаланушылар ғана жеке хабарларды   
жібере алатындай етіп  өзгерте аласыз.  
  
•    Ал Instagram-да біз сізге рұқсат етілген шамадан асып кеткен хабарды жариялайтын деп жатқаныңызды және оны қайта қарастыруды ұсынатын [хабарды жібереміз](https://instagram-press.com/blog/2019/12/16/our-progress-on-leading-the-fight-against-online-bullying/).

Өзіңізді және басқа да пайдаланушыларды қалай қорғау туралы қосымша ақпаратты [Facebook](https://www.facebook.com/safety/bullying/teens)немесе [Instagram](http://safety.instagram.com/)-дағы  біздің ресурстардан ала аласыз.

**Twitter**: Егер сізді Twitter-дегі адамдар мазалай бастаса немесе олар өздерін ыңғайсыз ұстаса, онда бізде сізге көмектесе алатын құралдар бар. Төменде оларды теңшеу бойынша нұсқаулар тізімі келтірілген. Біздің "Twitter көмегімен оқыту және оқу" бойынша нұсқаулық арқылы сіз басқа нұсқаулықтармен таныса аласыз.  
  
•    [Хабардар етуді өшіру](https://help.twitter.com/en/using-twitter/twitter-mute) – пайдаланушыға жазылуды жоймай  немесе аккаунты   
құлыптамай, сіздің "таспаңыздан" пайдаланушының твиттерін жою.  
  
•    [Бұғаттау](https://help.twitter.com/en/using-twitter/blocking-and-unblocking-accounts)- белгілі бір аккаунттың иелеріне сізбен байланысуға, сіздің твиттарды   
қарауға және сізді бақылауға тыйым салу.  
  
•    [Шағым беру](https://help.twitter.com/en/safety-and-security/report-abusive-behavior) - шағым немесе тиісті емес мінез-құлық туралы өтініш беру.

**Сарапшылар:**Сония Ливингстон, Британ империясы орденінің кавалері, Лондон экономика және саяси ғылымдар мектебінің бұқаралық ақпарат құралдары және коммуникациялар факультетінің Әлеуметтік психология профессоры; профессор Аманда Серд, Батыс Сидней университетінің Мәдениет және қоғам институтының ғылыми қызметкері.

**Facebook, Instagram және Twitter мамандарына жеке алғыс.**

**ЮНИСЕФ мамандары:**Мерси Агбай, Стивен Блайт, Анжан Бозе, Аликс Кабрал, Росио Аснар Дабан, Сиобхан Девайн, Эмма Фергюсон, Николь Фостер, Нельсон Леони, Суприт Маханти, Кларис да Силва э Паула, Майкл Сидвелл, Даниэль Кардефельт Винтер.

#### ****Ресурстар****

Танымал әлеуметтік желілердегі құқық бұзушылықтар туралы хабарлама