

7 класс
«Кибербуллинг как новая форма угрозы психологическому здоровью личности ребенка»

Рекомендации для родителей

Объясните детям, что общаясь в Интернете, они должны быть дружелюбными с другими. Большинство людей, которые были в роли агрессоров, просто не понимали, что делают что-то неправильное, их поведение было связано с банальной скукой. Про проблему кибербуллинга говорят очень редко и мало. У подростков важно сформировать понимание, что соцсети и мессенджеры – это уже часть не виртуальной, а реальной жизни. Любые действия там имеют последствия.

Научите детей правильно реагировать на обидные слова или действия других пользователей. Не стоит общаться с агрессором и тем более пытаться ответить ему тем же. Возможно, стоит вообще покинуть данный ресурс и удалить оттуда свою личную информацию. Будучи пользователями, ни в коем случае не писать грубых слов – читать грубости так же неприятно, как и слышать.

Если ребенок стал жертвой кибербуллинга, помогите ему найти выход из ситуации. Практически на всех форумах и сайтах есть возможность заблокировать обидчика, написать жалобу модератору или администрации сайта, потребовать удаления странички.

Объясните детям, что нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз.

Старайтесь следить за тем, что ваш ребенок делает в Интернете, а также следите за его настроением после пребывания в сети.

Основные признаки того, что ребенок или подросток стал жертвой кибербуллинга:

1. Он изменился в настроении, напуган, встревожен, в том числе:

– стал грустнее;

– старается избегать общественных мероприятий, походов в спортивные секции и

т.д.;

– стал использовать свои мобильные устройства не так часто, как раньше;

– стал реагировать негативно на звук новых сообщений.

2. Изменилось поведение, особенно в области взаимодействия с Интернетом.

Любое резкое изменение в настроении ребенка или подростка, сохраняющееся продолжительное время, может оказаться признаком того, что он подвергается кибербуллингу. Если появились такие подозрения, стоит поговорить с ним по душам и ни в коем случае не осуждать.

Перечисленные признаки могут характеризовать и другие проблемы. Но ситуацию кибербуллинга довольно просто распознать, поэтому стоит постараться исключить ее в первую очередь.

3. Ребенок удалил страницы в социальных сетях.

Человек, который подвергается кибербуллингу, может удалить свои страницы в социальных сетях, чтобы избежать травли. Если вы знаете кого-то, кто в последнее время внезапно удалил свои страницы в социальных сетях, не объяснив, почему, – поговорите с ним, возможно, он пытается таким образом защитить себя от онлайн-преследования.

4. Вам попались оскорбительные или унижительные изображения и сообщения с участием вашего ребенка в сети.

Кибербуллинг зачастую происходит на глазах у всех. Поэтому вам могут попасться в открытом доступе его компрометирующие фотографии или сообщения.

Что делать, если ребенок стал жертвой кибербуллинга

(4 простых совета, как оградить ребенка (и себя) от буллеров в сети)

1. Самый простой и быстрый способ самозащиты — это кнопка «Пожаловаться» ВКонтакте (или Report в Фейсбуке), которая есть у каждого поста. Хорошо указать причину: оскорбление, материал для взрослых, пропаганда наркотиков, детская порнография, насилие/ экстремизм, призыв к суициду.

2. Не забывайте про настройки безопасности (есть во всех соцсетях и мессенджерах). Там можно, например, запретить, чтобы вас отмечали в комментариях, постах и фотографиях.

3. Объясните ребенку, что не стоит публиковать в сети личную информацию о себе, которую он вряд ли хотел бы рассказывать всем. Номер телефона, адрес.

4. И напоминайте, что он всегда может обо всем вам рассказать. И вы не будете ругаться. Доверие – самое важное.

Пошаговые инструкции борьбы с кибербуллингом в социальных сетях

1. Сообщите о произошедшем представителям социальной сети.

Пожалуйста, на обидчика представителям социальных сетей, в которых происходила травля. В соцсетях есть правила, касающиеся сообщений оскорбительного содержания и другого неприемлемого поведения. После вашего обращения представители сервисов обязаны расследовать ситуацию.

Вы всегда можете самостоятельно пожаловаться на материалы, которые кажутся вам неприемлемыми, с помощью кнопки «...» в правом верхнем углу каждой записи. Выберите один из пунктов:

- «Оскорбление»;
- «Материал для взрослых»;
- «Пропаганда наркотиков»;
- «Детская порнография»;
- «Насилие/экстремизм»;
- «Призыв к суициду».

В таких случаях достаточно отправить жалобу – обращение в Поддержку не требуется.

Также вы можете написать о нехороших сообществах в службу Поддержки. При отправке обращения, пожалуйста, убедитесь в том, что текст содержит ссылки на сами записи, к которым у вас возникли вопросы.

Для получения этих ссылок достаточно щелкнуть по дате размещения записи и скопировать содержимое адресной строки браузера. Если речь идет о закрытом сообществе, стоит приложить скриншоты записей.

Важно: жалоба должна быть именно от пострадавшего. Удивительно, но некоторым может быть на руку черный пиар, потому мы должны убедиться, что герою записи она действительно вредит.

2. Подумайте, кому еще нужно сообщить о ситуации.

Если вы сочтете случай кибербуллинга достаточно серьезным, возможно, вам следует обратиться:

- к руководству школы, если обидчик вашего ребенка учится там же;
- к родителям обидчика;
- в полицию.

Помните! Вы должны быть уверены в своих обвинениях, так как в случае ошибки вы можете серьезно и непоправимо испортить репутацию человека, которого обвините.

3. Помогите ребенку изменить настройки его профиля в социальных сетях.

Помешайте хулигану снова выйти на связь с вашим ребенком. Сократите вместе с ребенком количество личной информации о нем в открытом доступе.

Примите меры, чтобы защитить его от повторной травли в сети: не раскрывайте в сети личную информацию: адрес, номер телефона и местонахождение; от нежелательных контактов можно себя оградить, если изменить настройки приватности в аккаунтах социальных сетей (это поможет оградить определенных людей от онлайн-общения с вашим ребенком); измените эти настройки так, чтобы только близкие друзья смогли связаться с ним. Возможно, следует изменить имя вашего ребенка в социальных сетях.

Если ребенок сохранит прежнее имя или никнейм, обидчик сможет найти его и продолжить травлю, представившись кем-то другим. Исключите такую возможность, сменив имя ребенка в социальных сетях, его фотографию профиля, а также любую другую информацию, которая может помочь обидчику идентифицировать его. После того как внесете все необходимые изменения, проверьте, насколько сложно стало найти вашего ребенка в сети.

Создайте новую учетную запись. Если кто-то выдает себя за вашего ребенка в сети, может помочь создание новой учетной записи. Сообщите друзьям и близким ребенка, что у него изменились адрес электронной почты, профиль в социальных сетях и имена учетных записей.

4. Эмоциональная поддержка ребенка.

Не критикуйте и обязательно поддерживайте вашего ребенка в этот сложный период. Дайте ребенку понять, что в случае кибербуллинга он может довериться вам и людям, которые профессионально оказывают помощь в таких ситуациях, расскажите о возможностях анонимной службы, которой можно доверить свою проблему и найти выход из сложившейся ситуации. В подобных ситуациях очень важно быстро и оперативно найти поддержку и выговориться, перестать чувствовать себя «жертвой» чьей-то жестокой шутки или мести. Когда ребенок не один, а вместе с кем-то будет принимать шаги по решению проблемы, он почувствует, что он борется с проблемой и решает ее, а не закрывает на нее глаза и смиряется с приговором в сети.

Дети и компьютер (психолог – родителям)

Мы сколько угодно можем рассуждать о том, вредны ли компьютеры для ребенка, и как Интернет влияет на его психику. Но это не изменит очевидного факта: дети давно освоились в сети и разбираются в компьютерах лучше, чем мы сами. Хотим мы этого или нет, но наши дети будут пользоваться компьютерами, ведь все самое интересное и модное давно переместилось с экранов телевизоров в Интернет. Именно здесь они находят самую новую музыку, скачивают самое модное кино, обновляют программное обеспечение. А главное, именно здесь происходит общение – в чатах и форумах, на страничках социальных сетей знакомятся, находят друзей и единомышленников, влюбляются и делятся самым сокровенным – тем, что по каким-то причинам нельзя обсудить с родителями или друзьями. С одной стороны, Интернет таит в себе огромные возможности для подростка, а с другой, Интернет – это и множество опасностей: от банального плагиата и виртуальных хулиганов, которые оскорбляют пользователей чатов, прячась за псевдонимами, до вполне реальных преступников и педофилов. Поэтому очень важно

объяснить детям базовые правила безопасности в сети, а затем тщательно следить за их соблюдением.

Вот некоторые рекомендации:

1. Установите компьютер на видном месте. Если монитор находится на виду, риск того, что школьник будет посещать запрещенные сайты, гораздо ниже.
2. Заключите соглашение. Договоритесь, сколько времени ребенок может проводить у компьютера, какие сайты можно посещать. Можно записать все пункты и повесить на стену, оговорив штрафы за нарушение.
3. Научите детей не выдавать личную информацию. Если ребенок пользуется чатами и форумами, объясните, что нельзя сообщать виртуальным знакомым свое настоящее имя и фамилию, адрес, а также имена друзей.
4. Запрещайте личные встречи. Лучше всего запретить ребенку общаться в сети с теми, кого он не встречал лично – в школе, во дворе, на даче. Но если виртуальные знакомые все-таки появляются, с ними нельзя встречаться без разрешения родителей.
5. Разговаривайте с ребенком. Расспрашивайте о друзьях в Интернете и о том, чем они занимаются, как если бы вы говорили о реальных людях.
6. Будьте в курсе. Важно знать, какими сайтами пользуются дети. Предпочтительнее сайты, где есть модераторы, которые следят за порядком. На многих чатах и форумах есть возможность общаться в приватном режиме. Настаивайте на том, чтобы ребенок не общался в привате с незнакомыми людьми.
7. Поставьте жесткое условие: чтобы скачать что-либо из Интернета (музыка, фильм или новая игра), ребенок каждый раз должен получить ваше разрешение.
8. Приучите ребенка делиться опасениями. Если кто-то оскорбляет ребенка в сети или угрожает ему, обязательно нужно сообщить родителям.
9. Поговорите с ребенком о вежливости в сети. Нельзя оскорблять или высмеивать людей в форумах и чатах.
10. Играйте вместе. Если ребенок играет в сетевые игры, то самый верный способ его обезопасить – играть вместе с ним, особенно на первых порах.
11. Обращайте внимание на детали на фотографиях. Объясните ребенку, что по фотографиям можно получить сведения о человеке. Нельзя размещать в Интернете фотографии с легко узнаваемыми деталями – номерами домов, названиями улиц, номерами машин, названием школы.
12. Обратите внимание ребенка на то, что информация в Интернете доступна для всех. То, что он опубликует в своем блоге или на своей страничке в социальной сети,

могут прочитать одноклассники, учителя, родители друзей, поэтому нужно быть осторожным и не писать ничего такого, что может скомпрометировать автора.

13. Установите фильтры. Существует множество программ, которые позволяют блокировать нежелательный материал. Поговорите с представителем интернет-провайдера, чтобы выбрать оптимальный вариант.

14. Контролируйте выполнение правил. Даже если ваш ребенок — достаточно опытный пользователь, регулярно контролируйте, выполняет ли он правила вашего договора.