

МОЙ РЕБЕНОК СТАЛ ЖЕРТВОЙ КИБЕРБУЛЛИНГА

КАК ЕМУ ПОМОЧЬ?





Какие признаки указывают на то, что вашего ребенка травят в интернете?

Обратите внимание, если ваш ребенок:

- **стал более грустным, отстраненным, закрытым**, замыкается в себе длительное время;
- **избегает** походов на **общественные мероприятия**, на дополнительные занятия;
- **проверяет** свои **мобильные устройства** (телефон, планшет) **не так часто**, как раньше;
- негативно и **встревоженно реагирует на звуки новых сообщений** из мессенджеров и социальных сетей;
- **наносит себе повреждения** – ожоги, порезы и т.п. (аутоагрессивное поведение);
- **публикует** на личной странице в социальных сетях **депрессивные посты** с соответствующим контентом;
- **удаляет аккаунты** и страницы в **социальных сетях**.





Если вы обнаружили несколько или большинство признаков, что предпринять?

Попробуйте узнать, действительно ли дело в травле. Для этого выполните два шага:

- установите положительный эмоциональный контакт с ребенком **расположив его к разговору** о случившемся;
- **расскажите** ему о своих опасениях по поводу происходящего, ребенок должен **доверять вам** и знать, что **вы его не наказываете**, а понимаете ситуацию и **хотите ему помочь**;

Если ребенка действительно травят в интернете:

- вместе с ребенком **сделайте скриншоты**, где видна ситуация кибертравли, либо **сделайте фото экрана монитора с негативным контентом** на телефон;



– **заблокируйте** того **пользователя** (пользователей), от которого исходят **оскорбительные сообщения** (и в интернете, и в телефоне);

– в обязательном порядке **сообщите администрации социальной сети** или сайта о том, что **правила их сервиса нарушаются**;

– **сообщите администрации школы** (или иной образовательной организации) о происходящей ситуации **кибертравли**;

– если содержание сообщений **содержит в себе угрозы, клевету**, является порочащим честь и достоинство – **обязательно обратитесь в полицию**.



Не вступайте в переписку с агрессорами вашего ребенка в сети от своего имени. Этим **можно усугубить ситуацию**.

При этом не стоит запрещать использование **интернета и социальных сетей**, так как это может осложнить отношения с ребенком, он может отдалиться, замкнуться, стать менее контактным. **Ваша задача – поддержать ребенка и научить его правильно реагировать и действовать в сети** в подобных ситуациях.



Что не следует делать родителям в ситуации травли ребенка?

Не говорите ребенку «не обращай внимания» – проблема кибербуллинга очень серьезная и **воспринимать ее нужно всерьез**, реагируя как можно быстрее. Из-за отсутствия поддержки со стороны взрослых **ситуация кибертравли может затянуться и привести к печальным последствиям.**

Не критикуйте и не обесценивайте эмоции и чувства вашего ребенка. То, что взрослым кажется пустяком, для ребенка – значимо.

Не оставляйте ребенка в ситуации кибертравли **одного**, думая, что он справится сам. **Нет – не справится.**





Как снизить риск кибертравли ребенка?

Обсудите с ребенком **правила поведения в интернете**, **установите приватные настройки**, определив будет ли страница ребенка открыта для всех или **только для близких и друзей**.

Научите ребенка **никогда не делиться** чем-либо в Сети, что потом может его **поставить в неловкое положение**. Объясните, что **любая информация**, помещенная в сеть, **становится общедоступной**.

В случае **если интернет-друг хочет познакомиться «вживую»**, договоритесь со своим ребенком, что их встреча состоится в людном месте (ТРК, кафе и т.д.) и он будет постоянно с вами на связи.

Придите с ребенком к общему решению, что **он немедленно сообщит вам**, если окажется в ситуации кибертравли. **Заверьте, что при этом вы не отберете у него телефон или ноутбук**. И сдержите слово!



Куда обратиться в ситуации кибербуллинга?

Если вы не можете справиться
самостоятельно и нужна помощь

Горячая линия в сообществе «Digital психолог»

https://vk.com/hotline_help_me/

Областной центр диагностики и консультирования

(Челябинск и Челябинская область)

8 (351) 260 91 51 или 8 (351) 232 00 57

**Уполномоченный по правам ребенка
в Челябинской области**

8 (351) 264 24 35

**Горячая линия ГУ МВД России
по Челябинской области**

8 (351) 268 85 94

https://vk.com/parental_control

