

# КИБЕРБУЛЛИНГ: ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

КИБЕРБУЛЛИНГ – ЭТО ТРАВЛЯ ЧЕЛОВЕКА ЧЕРЕЗ СЕТЬ ИНТЕРНЕТ. ЗАЧАСТУЮ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И РАСПРОСТРАНЕНА В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ



## ПРОФИЛАКТИКА:

### УЧИТЕ ДОВЕРИЮ В СЕМЬЕ



Установите в семье правила доверительного общения, когда каждый из членов делится тем, что его беспокоит. Чтобы ребенок видел, быть слабым – не стыдно, и любые вещи можно обсудить с родителями. Будьте всегда открыты для ребенка.



### ОБСУДИТЕ ТЕМУ С РЕБЕНКОМ

Объясните, что агрессивные сообщения в сети и клевета попадают под определения кибербуллинг. Ребенок может попросту не распознать кибербуллинг. Скажите, что вне зависимости от правдивости содержания, обидные письма – одна из его форм. Также, объясните ребенку, что не стоит публиковать в сети личную информацию о себе, которую он не хотел рассказывать всем.



### УСТАНОВИТЕ НАСТРОЙКИ ПРИВАТНОСТИ

В каждой социальной сети доступен такой функционал. Например, можно запретить, чтобы вас отмечали в комментариях, постах и фотографиях (проследите, чтобы на странице ребенка такие ограничения были подключены).



### РАЗВИВАЙТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ РЕБЕНКА

Учите ребенка защищать себя. Согласно исследованиям, дети, оказывающиеся в ролях жертв, зачастую сильно привязаны к кому-то из родителей. Поэтому гиперопека способствует тому, что в будущем ребенок может превратиться в жертву. Покажите, что можно вести себя по-другому.



### РАЗВИВАЙТЕ У РЕБЕНКА УМЕНИЕ ПОНИМАТЬ ЭМОЦИИ

Если родители учат ребенка понимать, признавать и уважать собственные эмоции, не обращая внимания на устойчивые гендерные предрассудки, то шанс стать жертвой или агрессором у ребенка снижается.

## РЕАГИРОВАНИЕ:

### ПОДДЕРЖИТЕ РЕБЕНКА

Если ребенок поделился проблемой, не ругайте его, примите ситуацию и дайте понять, что вы на его стороне. Похвалите ребенка за высказанное, узнайте его чувства. Не стоит придерживаться принципа «если не обращать внимания на обидчиков, то они сами отстанут» – нужно выяснить все обстоятельства.



### СОХРАНИТЕ УЛИКИ

Сохраняйте доказательства кибербуллинга – все сообщения, картинки и другую оскорбительную информацию, полученную ребенком в виде скриншотов. Эту информацию следует передать в полицию.



### РАЗРАБОТАЙТЕ СТРАТЕГИЮ РЕАГИРОВАНИЯ

Объясните ребенку, что не надо отвечать на получаемые оскорблении, это может еще больше активизировать агрессора. Лучше добавить обидчика в «черный список» в сети. Также, сообщите о факте кибербуллинга провайдерам услуг (администрации социальной сети).



### ОБРАТИТЕСЬ К КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ

Разговор с классным руководителем поможет понять, в курсе ли он сложившейся ситуации и как собирается действовать. Проверьте, есть ли какие-то механизмы на уровне школы, которые должны срабатывать при возникновении травли (служба медиации, иные механизмы).



### ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ

Работа с психологом, социальным педагогом или советы других взрослых, которым ребенок доверяет, улучшит ситуацию и поднимет уровень поддержки в глазах ребенка.



\*на основе рекомендаций из открытых источников

2019 г.



## КАК ИЗБЕЖАТЬ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ?

1. Составьте график вашего времени нахождения в сети по работе и по личным нуждам. Убедитесь, что вы разделяете эти два понятия, чтобы вы представляли, сколько вы тратите на развлечения и посещения сайтов в сети.
2. Установите дневную норму времени, проведенного в сети для личных потребностей. Разграничивайте работу и личные нужды. И, если Вы куда идете – выключайте компьютер.
3. Найдите себе хобби или занятие в реальной жизни, которые вам по душе и находятся вне компьютера. Если вас интересует искусство, спорт, музыка или различные общественные дела – вам меньше будет хочется часами торчать в Интернете.
4. Делайте частые перерывы, чтобы дать отдых глазам, походить и размяться. Долгое и малоподвижное сидение перед компьютером наносит вред Вашим глазам, рукам и спине.

5. Посчитайте, как ваше время в сети вписывается в вашу жизнь. Если вам интересны отношения, ваша работа или дела в школе вашего ребенка – то самое время выключить компьютер и заняться ими.
6. Если вы видите, что вам трудно ограничить время, проводимое Вами в Интернете, попросите друзей, которым Вы доверяете, чтобы они взяли это на себя. Вы можете купить устройство "SnooStick", которое позволяет своему владельцу следить за тем, что происходит на его компьютере в любое время. Также существует много программ, которые ограничивают время и доступные действия на компьютере.
7. Обратитесь за помощью, если Вы видите, что проводите слишком много времени в сети, чувствуете себя раздраженным или усталым, когда вы не в сети, видите, что ваши отношения с людьми угасают, или ваше использование Интернета замещает работу, учебу или повседневную жизнь.

*Делайте то, что приносит невероятное удовольствие, развивает и оставляет настоящие впечатления. Жизнь проносится, глупо менять её на несуществующую реальность.*

