

Кибербуллинг – это травля в интернете: намеренные оскорбления, угрозы, сообщение другим компрометирующих данных, как правило, в течение продолжительного периода времени.



Механизмы травли в реальности и травли в сети «интернет» похожи, но кибербуллинг опаснее тем, что

может происходить круглосуточно, от него не скроешься и не уйдешь домой.

Дети, которые особенно страдают от кибербуллинга, видят особую ценность и значимость в социальных сетях, поэтому не могут выйти или просто удалить их.

Поводы для буллинга могут быть любыми (особенности внешнего вида и здоровья (низкий или высокий, худой или толстый, веснушки, акне, плохое зрение, дефект речи, цвет кожи, цвет волос) или характера ребенка (тихоня или выскочка), социальный статус его семьи (бедные или, наоборот, зажиточные), умственные способности (слишком умный или слишком глупый) и многие другие. Вызвать на себя реакцию агрессии может любой человек, и поэтому важно помнить, что:

✓ **Жертва не виновата в том, что ее травят.** В ситуации буллинга виноват только агрессор и тот, кто ситуацию «подпитывает»: группа поддержки агрессора, бездействующие свидетели травли.

✓ **Родитель может и должен прекратить травлю.** Для этого задействуются разные структуры: от руководства школы до правоохранительных органов.

✓ **Чем раньше родитель узнает о травле ребенка, тем лучше.** Поэтому так важно иметь доверительные отношения и поддерживать у ребенка уверенность в том, что он может

рассчитывать на помощь в любых обстоятельствах.

Как с этим бороться?

Родителям важно донести до ребенка следующие правила:



- ✓ Не публиковать в социальных сетях информацию, по которой твоё местонахождение можно узнать (адрес, номер школы и др.);
- ✓ Держать страницу закрытой, в настройках разрешить отправку сообщений только друзьям и друзьям друзей;
- ✓ Не идти на контакт с незнакомцами (и помнить, что даже за безобидной страницей сверстника может скрываться педофил);
- ✓ Не встречаться в реальности с незнакомцами из социальных сетей;
- ✓ Не высылать никому материалы, которые можно использовать для шантажа (например, пикантные фото, по которым тебя легко опознать);
- ✓ Отказывать – нормально. Не нужно бояться обидеть собеседника, если он просит сделать что-то неприятное для тебя;
- ✓ Создавать сложные пароли, различные для каждой социальной сети и электронной почты. Хранить пароли в надёжном месте. Менять их с периодичностью 2-3 месяца. Настроить двухэтапную аутентификацию;
- ✓ Обращаться за помощью, если не справляешься с ситуацией. Как и во всех предыдущих ситуациях, крайне важно поддерживать атмосферу доверия в отношениях. Инструменты шантажа и манипуляции работают тогда, когда понимание того, что о ситуации узнают родители, вызывает у подростка ужас.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ, ЧТОБЫ ОБЕЗОПАСИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ОТ РИСКОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ?

Для того чтобы помочь ребенку справиться с интернет-рисками родителям необходимо, в первую очередь, понять, что единственно возможным вариантом помощи является участие родителей в жизни ребенка, включая и виртуальную реальность, «онлайн-мир» ребенка.

Что делать

НЕ рекомендуется!

- Вешать ярлыки на ребенка
- Обвинять и стыдить ребенка (например, фразы «Ты тратишь свою жизнь понапрасну!», «Лучше бы погулять сходил/почитал/по играл и т.д.)



- Придираться и «пилить» ребенка
- Угрожать ребенку
- Требовать от ребенка поспешных изменений
- Сравнить ребенка с

другими детьми (например, фразы: «Посмотри на своего соседа, он не сидит сутками за компьютером!»)

Избегайте осуждающих комментариев в таких сферах как:



- Современные технологии интернет
- Игры и их производители
- Интернет-серверы
- Друзья ребенка и

другие дети

- Родители друзей ребенка
- Школа ➢ Гены



Что делать НУЖНО!

- ✓ Наблюдайте за своими детьми внимательно и с интересом

- ✓ Постарайтесь понять, что они чувствуют, как они мыслят, что хотят
- ✓ Поставьте себя на их место
- ✓ Проявите искреннее любопытство и интерес к их онлайн-жизни;
- ✓ Присоединитесь к ним в их интересах
- ✓ Не принижайте их виртуальную жизнь (она так же реальна для них, как и их «настоящая» жизнь).
- ✓ Не уменьшайте важность интернета и других передовых технологий. Это современный мир, в котором они растут, он не плохой и не хороший, он существует, и его не избежать.
- ✓ Не запрещайте сеть «интернет» (если это вообще возможно)
- ✓ Договоритесь о временных лимитах, и доверяйте ребенку в соблюдении этих договоренностей.
- ✓ Предлагайте оффлайновые действия, которые могут быть интересны в дополнение к (а не вместо) онлайн-деятельности.

Присоединяйтесь к своему ребенку:



1. Попросите его/ее показать Вам, что ему/ей нравится в сети «интернет».
2. Проявляйте уважение к их интересам;
- 3.

Просите, чтобы они показали Вам, как это работает

4. Если Вы готовы, играйте онлайн со своим ребенком. Пусть он/она научат Вас.

**Это может показаться отталкивающим, или склоняющим к интернет-зависимости, но это также может быть каналом для начала диалога с ребенком. Ведь Вы как взрослый можете установить время для игры, можете объяснять все опасности и трудности, поджидающие играющего в интернете, а, значит, можете контролировать и учить этому ребенка!*

Объясните ребенку:

- ✓ В сети, как и в жизни могут встретиться разные люди и разная информация.
- ✓ Не все люди приходят с хорошими намерениями и нужно научиться от них защищаться.



- ✓ Как мы не даем всем ключи от своего дома, и не приглашаем всех к себе домой, так же и в интернете работают эти же правила.

- ✓ Общие правила безопасности, которые работают в оффлайн, работают и онлайн.
- ✓ Объясните ребенку, что не нужно бояться просить помощи у взрослых.

Если вы узнали, что ребенок подвергается травле, вымогательству

- Организуйте доверительный разговор. Пообещайте ребенку, что вы не осудите его и не будете ругать. Выслушайте его, узнав все подробности. Сдержите обещание, даже если услышанное вызовет у вас сильные эмоции. Если чувствуете, что выходите из себя – возьмите тайм-аут, уединитесь, вернитесь к разговору чуть позже.
- Вместе обсудите конкретные шаги по выходу из этой ситуации, роль каждого из вас в ее разрешении. Если ситуация касается школьного коллектива - задействуйте руководство школы, в ряде случаев - правоохранительные органы. Удалите страницы ребенка в социальных сетях, на которые ведется атака. Не поддавайтесь на шантаж и ни в коем случае не пересылаете деньги.

МКОУ «Киреевский центр
образования № 3»

Кибербуллинг



Памятка для родителей

Социальный педагог