

Интернет, изначально придуманный как ресурс для общения и обмена информацией между учеными из разных уголков планеты, активно развивается. На данный момент практически 60% людей со всего мира могут выходить в сеть, при этом большинство из них имеет аккаунты в соцсетях, где активно обсуждаются различные темы и ведутся жаркие споры по любой теме. А поскольку мир онлайн населяют такие же люди, как и офлайн, конфликты неизбежны. Всё чаще в сети начинают появляться «хулиганы», получающие удовольствие, унижая других участников беседы. Это явление называется кибербуллинг.

Термин «**кибербуллинг**» ввели психологи в середине 1990-х годов, когда интернет пришёл в массы, чтобы описать травлю в онлайн-среде. Кибербуллинг может иметь разные формы: оскорбления, преследование, шантаж, домогательства, клевета, распространение личных данных. Всё это наносит психологическую травму жертве.

К сожалению, многие дети сталкиваются с травлей в школе, во дворе, в интернете. В России по данным статистики 76% ребят не рассказывают родителям, что у них есть проблемы.

Признаки того, что ребёнка травят в интернете:

- ❖ Ребёнок стал меньше проводить времени в телефоне или, наоборот, зачастил туда.
- ❖ После пребывания в интернете подросток подавлен, раздражителен, расстроен. Ребёнок закрывается, не хочет идти на контакт, не хочет говорить о том, с кем он общался и о чём.
- ❖ Успеваемость падает.
- ❖ У ребёнка нарушается аппетит, появляются головные боли и другие психосоматические нарушения.

Заметив изменения в поведении подростка, родителям необходимо постараться вывести его на разговор о происходящем. Не надо давить и шпионить за ребёнком: просто скажите, что вы всегда рядом и готовы ему помочь. Бывает, ребёнку сложно признаться, в том, что он стал жертвой травли, особенно если при этом его шантажируют фотографиями или личной информацией. Предложите ему написать вам послание или записать аудиосообщение, пообещайте не наказывать и не ругать его за то, что он расскажет.

Как только у вас появилось подтверждение травли, расскажите ребёнку о том, что это не нормальная ситуация и вы вместе должны это остановить.

Помочь в этой ситуации могут современные технологии. Вы либо проверите, не буллит ли вашего ребёнка в офлайн или онлайн пространстве, либо получите доказательства травли, чтобы в будущем использовать их против агрессора. Смотрите, в каких приложениях и сколько времени проводит ваш ребёнок, а также знайте, где он

находится и слушайте, что происходит вокруг него с приложением «Где мои дети».

Как защитить ребенка:

- Научите ребёнка блокировать нежелательных посетителей его социальных сетей.
- Найдите вместе функции «пожаловаться» или «добавить в чёрный список» — они есть практически на всех интернет-ресурсах. Для «мимо проходящих хулиганов» это сработает практически моментально. Если распространение слухов, видео или фото осуществляется через некое сообщество или общий чат, где нет возможности на прямую убрать оскорбления, обратитесь к администрации сообщества или сайта с просьбой удалить нежелательный контент.
- Настройте страницу в соцсети, повысьте уровень её безопасности, удалите всю личную информацию, которая может стать доступна агрессорам. Запретите другим пользователям отмечать ребёнка на фотографиях и видеозаписях.
- Не отвечайте на кибербуллинг, не вступайте с обидчиком в беседу.
Задача агрессора — получить как можно больше эмоций в ответ, почувствовать своё превосходство. Игнорирование его действий в конце концов заставит его либо совершить ошибку, за которую можно будет привлечь по статье, либо он потеряет интерес к жертве.
- Постарайтесь узнать, кто именно обижает вашего ребёнка. Это позволит наказать обидчика в реальной жизни.
- Сделайте скриншоты переписок, комментариев и других материалов, которые позволят вам подтвердить свои слова.

Поскольку кибербуллинг часто случается именно внутри класса или школы, не бойтесь привлекать к решению проблемы классного руководителя, социального педагога, психолога и администрацию. Необходимо обратить внимание на эту проблему, чтобы помочь детям наладить взаимоотношения в классе и остановить травлю. Помните, что доверительные и тёплые отношения в семье позволят ребёнку как можно раньше обратиться к вам за помощью и получить минимальный вред от кибербуллинга.

⊖ Мой ребёнок – агрессор

Агрессоры – это люди, стремящиеся самоутвердиться за счёт более слабой жертвы. Если вы заметили, что ребёнок проявляет агрессию без видимых

причин, обижает других детей на улице, возможно, пытается задеть вас — не стоит пускать ситуацию на самотек. Простым наказанием «неделя без телефона» или «встань в угол» здесь не обойтись, а в некоторых случаях это может только навредить.

Таким образом, если ребёнок чересчур агрессивен, необходимо пройти обследование у психиатра, чтобы исключить патологию нервной системы. Если ребёнок здоров, то работать предстоит непосредственно с внутрисемейными отношениями и с отношениями внутри класса (если есть данные о проблемах в школе). Здесь, конечно, необходимо заручиться поддержкой со стороны учителей и администрации школы. Необходимо понять, чего именно добивается ребёнок своим поведением – привлекает внимание, находясь в уязвимом положении, или пытается занять лидерские позиции.

Если подросток уязвим, то необходимо помочь ему получить поддержку и помощь без применения силы. Чаще хвалите его за правильное поведение и игнорируйте агрессивное. Учите справляться с вспышками гнева и агрессии социально приемлемыми способами (побить подушку, досчитать до десяти и т.п.). Возможно, запишите его в спортивную секцию, где он сможет выплескивать свою энергию во вне.

Если у вас растёт лидер, стремящийся к власти, помогите ему понять, что страх – это не признак уважения и любви. Покажите, что внимательный, спокойный и уравновешенный лидер всегда будет ценнее любого тирана. Также постарайтесь найти возможность применить свои лидерские качества, например, предложив ему войти в состав совета школьников.

Профилактика травли в интернете
Помните, что доверительные, тёплые отношения в семье – это то, что позволит ребёнку сразу обратиться к родителям за помощью и советом. Научите детей безопасному общению в сети.

Расскажите:

- ❖ почему так важно сохранять личную информацию в тайне;
- ❖ на что обращать внимание при выборе фото и видео для размещения в интернете;
- ❖ о настройках социальных сетей и мессенджеров, чтобы незнакомые люди не могли вступить с ребёнком в контакт без его согласия;
- ❖ о травле в жизни и в интернете, чтобы подросток знал, что это такое, и мог отреагировать до того, как ситуация выйдет из-под контроля;

❖ научите ребёнка говорить «нет»;

К сожалению, чаще всего для травли выбирают детей с проблемами в коммуникации, поэтому, постарайтесь научить своего ребёнка свободно взаимодействовать с другими людьми. Коммуникативные навыки – это то, что защитит вашего ребёнка и позволит ему многого добиться в будущем.

Интернет дал всем людям возможность общаться и высказываться. К сожалению, не все умеют в нём культурно себя вести. Задача взрослых — научить детей общаться как в реальной жизни, так и в виртуальной. Научить отстаивать свои права, корректно высказывать свои мысли, критиковать без оскорблений, находить компромиссы и оставаться хорошими людьми даже под маской анонимности. А для этого всем родителям просто необходимо поддерживать в семье доверительную и дружескую атмосферу!

Как распознать, что ребенок подвергается кибербуллингу

Кибербуллинг — это запугивание и травля через социальные сети, мессенджеры, игровые платформы и так далее



Признаки, на которые стоит обратить внимание, чтобы защитить детей от кибербуллинга:

- ⚡ **страх** ходить в школу или выходить во двор;
- ⚡ **тревога и/или волнение** у ребенка;
- ⚡ **малое количество друзей** в школе или за ее пределами;
- ⚡ **потеря или исчезновение** одежды, электроники или других личных вещей;
- ⚡ **низкая успеваемость**;
- ⚡ ребенок **часто просит** денег;
- ⚡ **пропуск занятий** или звонки из школы с просьбой разрешить вернуться домой;
- ⚡ стремление держаться рядом **со взрослыми**;
- ⚡ плохой сон и **кошмары**;
- ⚡ жалобы на головные боли, боли в животе или другие физические **недуги**;
- ⚡ **плохое настроение** после проведения времени в интернете;
- ⚡ **необычайная скрытность**.

Советы родителям:

- ♥ **расскажите** детям, что такое кибербуллинг;
- ♥ **интересуйтесь**, как дети провели время в школе, спрашивайте об их чувствах;
- ♥ **помогите** развить ребенку уверенность в себе, записывайте на его любимые занятия;
- ♥ **покажите** ребенку важность доброжелательного и уважительного отношения к другим детям и взрослым.

4 СОВЕТА ЖЕРТВЕ КИБЕРБУЛЛИНГА

Координатор проектов Института ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании Юлия Плахутина дала простые советы, как защитить себя от травли



1 Настроить режим приватности, чтобы отправлять сообщения или комментировать ваши записи могли только друзья.

2

Не публиковать в соцсетях свою личную информацию (адрес, телефон и т. д.).



ЖАЛОБА



3 Сообщить администрации социальной сети об оскорблении в ваш адрес. Можно пожаловаться как на самого хама, кликнув пункт «Пожаловаться на страницу» на его аккаунте, так и на непристойные видео, фото или комментарии.

4

Отправить хейтера в чёрный список, чтобы он не смог получить доступ к вашей странице.

