

Кибербуллинг: предотвратить и помочь Памятка для родителей

КИБЕРБУЛЛИНГ — совокупность агрессивных действий в адрес конкретного человека через унижение с помощью сети Интернет, мобильных телефонов и иных электронных устройств.

ПРИМЕРЫ КИБЕРБУЛЛИНГА: преследование сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание; размещение в публичном доступе личной информации, направленной на причинение вреда или унижения другого ребенка; ведение блогов или форумов в социальных сетях, целью которых является оскорбление и унижение жертвы, причинение ей психологических переживаний и страданий, социальное бойкотирование с помощью различных интернет-сервисов. Нередко этот вид буллинга сопровождается другими формами насилия.

В одних случаях кибербуллинг может быть продолжением травли в реальной жизни, в других случаях ребёнок или подросток сталкивается с травлей со стороны незнакомых ему людей, тех, с кем он общается только по сети. Самое важное здесь — обращается ли ребёнок за помощью к взрослым (в первую очередь к родителям, педагогам, школьным психологам).

ПРИЗНАКИ КИБЕРБУЛЛИНГА В ПОВЕДЕНИИ РЕБЁНКА

Подавленное настроение	Замкнутость
Стремление ограничивать свои контакты онлайн и офлайн	
Неприязнь к Интернету, внезапное нежелание пользоваться Интернетом	
Беспокойное	Негативные реакции на сигнал нового

поведение

сообщения

Депрессивные записи в тетрадях, депрессивные посты в социальных сетях в аккаунте ребёнка

Самоповреждающее поведение (порезы, ожоги)

Рискованное поведение

Если кибербуллинг является продолжением школьного буллинга, то ребёнок может сторониться одноклассников, избегать массовых мероприятий в школе, часто болеть или пропускать школу по другим причинам, отпрашиваться с уроков

КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ СВОИМ ДЕТАМ ПРОТИВОСТОЯТЬ КИБЕРБУЛЛИНГУ?

1. Быть в курсе того, какую активность проявляет ребенок онлайн, какие сайты посещает. Поставить ребенка в известность о том, что как человек, который отвечает за его безопасность, вы можете интересоваться тем, что он делает в Интернете, если у вас будут веские причины для беспокойства.

2. Настроить в гаджете ребенка «родительский контроль», Учить детей пользоваться настройками приватности: расскажите про чёрные списки, возможность контролировать, кто может видеть профиль, оставлять комментарии и пр. У «Лаборатории Касперского» есть специальный портал с бесплатными советами настройки приватности в интернете¹.

3. Проявить интерес к любимым сайтам ребенка, узнайте о них больше (от ребенка и самостоятельно).

4. Поддерживать общение со своим ребёнком в социальных сетях и мессенджерах. Обращайте внимание на его публикации и комментарии к ним.

5. Хорошо, если ребенок согласится «дружить» с вами в соцсетях. Если дружить с вами отказывается — это его право, но,

¹ <https://privacy.kaspersky.com/ru/>

может быть, он согласится дружить при этом с каким-то другим взрослым, с которым у вас есть контакт (например, с вашим старшим сыном или дочерью, хорошим другом семьи т.д.).

6. Спросить у ребенка пароли от его аккаунтов и пообещать, что воспользуетесь ими только в случае крайней необходимости. И обязательно сдержать слово. Попытки «шпионить» за детьми приводят зачастую к быстрому разоблачению родителей и полному исчезновению доверия со стороны ребенка. После этого у родителя остается очень мало шансов узнать о происходящем, если ребенок действительно окажется в опасной ситуации.

7. Договориться с ребенком о том, что он сразу же расскажет вам, если окажется в ситуации кибербуллинга, заверить его в том, что при этом вы не отберете у него телефон или компьютер. И сдержать слово.

Обучить некоторым правилам безопасности в сети:

8. Научить детей предварительно думать о том, что они постят в сети. Научить никогда не делиться чем-то, что потом может их поставить в неловкое положение. Ребенок должен понять, что единожды будучи помещенной в сеть, информация перестает ему принадлежать.

9. Предложить ребенку задуматься над тем, кому он может доверить доступ к своей личной информации: будет ли его страница открыта для всех или только для друзей, или друзей друзей и т.д.

10. Научить их ни с кем (кроме родителя) не делиться своими паролями.

Если кибербуллинг уже имеет место:

11. Не отвечать на оскорбительные сообщения и не пересылать их — это только подогреет ситуацию.

12. Сделать скриншоты, оставить доказательства того, что нападение имело место.

13. Заблокировать того пользователя, от которого исходят оскорбительные сообщения.

14. Сообщить провайдеру или руководству соцсети или сайта о том, что правила их сервиса нарушаются (в случае с кибербуллингом это почти всегда так).

15. Помочь ребёнку критично отнестись к ситуации, «отсоединить» сообщения агрессора от личности ребёнка, помочь осмыслить происходящее как опыт, который поможет сформировать навыки противостояния киберагрессии и интернет-манипулированию.

16. Поговорить с ребёнком о том, что его беспокоит, проявляя терпение, доброжелательность, вселяйте в ребёнка уверенность в том, что с этой ситуацией можно справиться, что вы рядом и контролируете её, готовы его защитить и поддерживать.

17. Если вы чувствуете и видите, что ребёнок подавлен, то обратитесь за консультацией к психологу. В каждом конкретном случае необходимо подбирать индивидуальную стратегию и тактику помощи.

18. Учить ребенка отстаивать собственные границы, вовремя прекращать общение, особенно с незнакомыми, развивать эмпатию, повышать цифровую этику и грамотность, допускать право другого человека на инаковость.

19. При необходимости обращайтесь за помощью на горячие линии: Всероссийский детский телефон доверия 8-800-2000-122, короткий номер с мобильного телефона 124 (бесплатно, круглосуточно), «Дети Онлайн» 8-800-250-00-15 (бесплатно, с 09:00 до 18:00 по рабочим время московское).

Дети, которые подверглись травле в виртуальном пространстве, получают психологическую травму различной степени тяжести, поэтому от родителей

требуется особо чуткое внимание к фактам её проявления.



При составлении использованы материалы:

1. Реан, А.А., Новикова, М.А., Коновалов, И.А., Молчанова, Д.В. Что делать, если ваш ребенок вовлечен? Руководство для родителей про буллинг. — М.: 2019 г. — 50 с.
2. Жертвой может стать любой. Что делать родителям, если ребёнка травят в сети // «Мел»
<https://mel.fm/blog/laboratoriya-kasperskogo/52360-zhertvoy-mozhet-stat-lyuboy-chto-delat-roditelyam-esli-rebenka-travyat-v-seti> (дата обращения 26.03.2025 г.)

НАШ АДРЕС:

Республика Хакасия
г. Абакан, ул. Белоярская, 60, литера А
тел./факс: 8 (3902) 35-85-52, 35-88-14
часы работы: пн-пт с 8:30 до 17:30
(перерыв с 12:00 до 13:00)
Сайт: www.zentr-radost.ucoz.ru
e-mail: center_radost@r-19.ru