

# Памятки для родителей

## Что делать если вы узнали, что ваш ребенок стал жертвой буллинга?

Действовать нужно, и начать следует вот с чего:

1. Нужно усвоить для себя, что травля это травля, и ответствен за неё не ребёнок, каким бы «нестандартным» он ни был.
2. Объяснить это ребёнку. Он должен знать, что его вины в том, что он стал жертвой буллинга нет. Проблема, вероятно, есть, но вины нет и быть не может.
3. Объясните это преподавателям. Постараться найти взаимопонимание с педагогами.
4. Объясните это группе (лучше через педагогов). Взрослый должен сказать им, что то, чем они занимаются травля, и это недопустимое поведение. Вот только «давить на жалость» при этом ни в коем случае нельзя. Вопрос должен ставиться не в форме «Представляете, как ему плохо?», а только: «Как вам было бы на его месте? Что чувствовали бы вы?». Иногда, если видно, что изменить к лучшему ситуацию в группе не в ваших силах, единственным правильным решением будет перевести ребёнка.
5. Посоветуйте ребёнку изменить тактику поведения. Стереотип сложился - любой поступок предсказуем. Но если он на стандартные обстоятельства отреагирует неожиданным образом, то, возможно, ему удастся не только озадачить своих преследователей, но и сделать шаг к преодолению стереотипа (пусть он сделает то, чего от него совсем не ожидают).
6. Обеспечьте ребёнку все, что позволит ему соответствовать требованиям учебного заведения.
7. Обязательно предупредите преподавателей о проблемах своего ребенка (заикание, необходимость принимать лекарства по часам и т.д.).
8. Не следует приходить в учебное заведение и лично разбираться с обидчиками своего ребенка, следует поставить в известность классного руководителя, попросить его разобраться.

## Профилактика кибербуллинга

Если ребенок стал жертвой кибербуллинга:

1. Сохранять спокойствие. Главная задача - эмоциональная поддержка.
2. Отправьте обидчика в черный список или смените электронный адрес или страницу в социальной сети вашего ребенка.
3. Если вы смогли обнаружить, кто именно был источником угроз, сообщите об этом родителям агрессора или администрации школы, в которой он учится.

4. Сохранить свидетельства этого события. Сделать копии полученных сообщений. В случае повторения угроз - обращайтесь в органы правопорядка.

### **Как отслеживать деятельность ребенка в интернете**

- o Держите компьютер в оживленном месте квартиры, а не в комнате у ребенка - так вы сможете легко следить за его использованием.
- o - Не подключайте смартфон вашего ребенка к Интернету - таким образом вы значительно сократите его времяпрепровождение в сети.
- o Убедите ребенка, что он может спокойно рассказать вам о том, что стал жертвой издевательств в Интернете, и это признание не лишит его компьютера

### **Расскажите детям, как защититься в Интернете**

- o Вы не одиноки. Вам помогут
- o Бороться с ребенком не надо. И отключать ему доступ в Сеть не стоит
- o Объясните ребенку, что нельзя разглашать в Интернете информацию личного характера (номер телефона, домашний адрес, название/номер школы и т.д.), а также пересылать интернет-знакомым свои фотографии
- o Если ребенок интересуется контактами с людьми намного старше его, следует провести разъяснительную беседу
- o Не позволяйте вашему ребенку встречаться с онлайн-знакомыми без вашего разрешения или в отсутствии взрослого человека. Если ребенок желает встретиться с новым интернет-другом, следует настоять на сопровождении ребенка на эту встречу;
- o Если интернет-общение становится негативным – такое общение следует прервать и не возобновлять
- o Нельзя делиться с виртуальными знакомыми персональной информацией, а встречаться с ними в реальной жизни следует только под наблюдением родителей

### **Что делать, если ваш ребенок является не жертвой, а агрессором:**

- o Просветите ребенка о вреде кибербуллинга. Ваш ребенок может еще не понимать какими разрушающими могут быть последствия его действий для психики жертвы.
- o Научите вашего ребенка сочувствию и пониманию, и попытайтесь помочь ему посмотреть на ситуацию с точки зрения жертвы.
- o Напомните ребенку, что кибербуллинг может иметь очень серьезные правовые последствия.

- Научите ребенка правильно справляться со стрессом. Кибербуллинг может быть способом снять напряжение и избавиться от ярости, которая накопилась в вашем ребенке и не нашла себе выхода.
- Скажите ребенку, что будете отслеживать его деятельность в Интернете и, если его поведение не улучшится, то вы лишите его доступа к компьютеру.

- **Вот несколько простых шагов, которые позволят помочь ребенку справиться с буллингом в сети:**

Учите и учитесь доверять

- Любая родитель хочет знать, если ребенка кто-то обижает, но даже в наш век тотального контроля единственный способ оставаться у руля — это взаимное доверие. Объясните детям, что они могут, не опасаясь негативной реакции, рассказывать вам не только о хороших новостях, но и о плохих. Объясните, что у вас нет цели контролировать жизнь ребенка и вы не будете предпринимать никаких шагов за его спиной, зато с высоты своего опыта можете дать дельный совет и указать направление, в котором искать решение конфликта.

Воспитывайте уверенность в себе

- Поддерживайте в детях уверенность в себе не только словом, но и действием. Помогите найти занятие, которое им понравится, и развить навыки, которыми можно гордиться.
- Успешный и уверенный в себе ребенок с меньшей вероятностью станет жертвой агрессии — а если травля все же случится, легче справится с ней.

Научите защищать личную информацию

- Расскажите ребенку, что можно публиковать в интернете, а какой информацией там делиться не стоит. Как минимум, домашний адрес и номер телефона точно нужно держать в секрете, ведь даже посты, доступные только друзьям, могут стать достоянием всего интернета. Научите ребенка внимательно относиться к тому, что и где он публикует. Объясните, как работают настройки безопасности в социальных сетях и мессенджерах: они, например, позволяют запретить отмечать себя в чужих постах и на фотографиях. Убедитесь в том, что ребенок понимает важность защиты своих аккаунтов: нельзя делиться паролями от них даже с лучшими друзьями.

Ограждайте от агрессии

- Самый простой способ прекратить кибербуллинг — «забанить» агрессора. Ребенок должен понимать, что на оскорбления в социальных сетях можно и нужно жаловаться. Для этого рядом с каждым постом или комментарием есть кнопки «Пожаловаться» или «Report». Агрессивных собеседников нужно отправлять в «черный список» — тогда они больше не побеспокоят.
- Главное — понять, что нет ничего стыдного в том, чтобы избавиться от травли, «забанив» обидчика. Это не признак слабости, а совсем наоборот — способ сказать «это несправедливо, и я не хочу это слышать».

Добавьте в друзья своего ребенка

- Вместо того, чтобы в приказном порядке требовать у детей ссылки на их аккаунты и пароли доступа, предложите им подружиться в социальных сетях. Так вы сможете поддерживать ребенка (например, лайкая записи его видеоблога) и параллельно следить за его поведением в интернете: с кем он общается, в каких группах состоит.
- Объясните детям, что вы хотите дружить в соцсетях не для того, чтобы нарушать их право на частную жизнь, а чтобы разделять их интересы и поддерживать в трудную минуту.

Следите за тем, что происходит в школе

- Кибербуллинг редко возникает в вакууме: скорее всего, он является частью более масштабной травли. Установите контакт с педагогами и школьным психологом, чтобы оперативно узнавать о всех возможных проблемах. Не стесняйтесь делиться с классным руководителем своими опасениями и акцентировать внимание на возможных проблемах.
- Только работая вместе, школа и семья могут выработать политику нетерпимости к любому виду травли.

Нельзя отвечать агрессорам

- Наиболее действенная стратегия — игнорировать кибербуллинг. Чем меньше внимания обращать на агрессоров, тем меньше будет их мотивация продолжать травлю. Объясните ребенку, что агрессор не лучше и не хуже него, он такой же ребенок, которому, скорее всего, отчего-то очень страшно, а когда он вырастет, будет еще и стыдно.
- Не нужно отвечать на оскорбления, нельзя допускать эскалации конфликта — это не решит проблему. Гораздо перспективнее игнорировать травлю и сосредоточиться на своем развитии: найти хобби, которое всех поразит, выиграть школьный чемпионат по программированию или сделать блестящий доклад о травле в античности.

#### **Рекомендации психологов**

- Дети и родители в этой области далеки друг от друга: родители чаще всего не интересуются, чем именно занят в интернете ребенок, а дети это знают и не рассчитывают на понимание. Признаки кибербуллинга в соцсетях или играх те же, что и при обычной травле: высокая тревожность, нервозность, депрессия разной степени тяжести; дети из 5–8 классов тяжелее переносят травлю, чем старшеклассники.
- Важно понимать, что уязвимы все участники кибербуллинга. Жертва не только испытывает давление и унижение, но также боится выходить в сеть, а это забирает у ребенка один из основных на сегодня каналов общения со сверстниками. Свидетель уязвим, поскольку теряет веру в справедливость мира и в социальную поддержку. Участник травли попадает в зону риска в силу чаще всего полной безнаказанности, и это ведет его на дорогу реальных правонарушений и рискованного поведения.
- Также, совершив опрометчивый поступок, например, ударив кого-то и засняв это на видео или отправив кому-то свои интимные фотографии, ребенок столкнется с высокой тревогой из-за опасности шантажа, поэтому последствия кибербуллинга могут продолжаться довольно долго и принимать разные формы. Сразу отмечу, что отобрать гаджет или увеличить контроль над поведением в интернете — не выход, это травмирует

ребенка еще больше. Сейчас лишить человека доступа к интернету — это все равно что завязать ему глаза или изолировать его в комнате без окон.

- Борьба с кибербуллингом нужна только разобравшись в ситуации, то есть доверительно поговорив с ребенком и создав чувство безопасности и поддержки. Работать с психологом можно индивидуально или всем классом, при этом процесс должен вовлекать и жертву, и агрессора, и свидетелей.

-