

## Рекомендации родителям по профилактике кибербуллинга



Кибербуллинг – одна из форм запугивания, преследования, насилия, травли детей и подростков с помощью информационно-коммуникационных технологий (т.е. мобильных телефонов и интернета), агрессивное преследование одного или нескольких членов коллектива при неравном соотношении сил между преследователями и жертвой. Под преследованием, как правило, имеются в виду оскорбления, насмешки, демонстративное игнорирование, унижения и побои. Любая травля – в том числе и кибербуллинг – опасна для психологического здоровья жертв. Последствия этого могут быть крайне серьезными: замкнутость, плохая успеваемость в школе, депрессия, агрессия или даже попытки нанести себе вред.

### Пять полезных советов для родителей и всех равнодушных к проблеме кибербуллинга

#### ШАГ №1

Научите детей грамотно справляться с единичными случаями кибербуллинга. Посоветуйте игнорировать одноразовые оскорбительные сообщения.

*Не спеши выбрасывать свой негатив в интернет. Прежде чем отвечать на агрессивное сообщение, постарайся успокоиться, а еще лучше, посоветуйся со мной или сразу заблокируй обидчика. В соцсетях есть практика: «Лучший способ борьбы с неадекватными – это игнор», часто вследствие такого поведения кибербуллинг останавливается на начальной стадии.*



## ШАГ №2

Если ваш ребенок стал жертвой кибербуллинга, необходимо сохранить свидетельства этого события, сделать копии полученных сообщений.

*Если кто-либо скажет, придет тебе, или ты сам обнаружишь в сети что-то такое, из-за чего ты будешь расстраиваться или переживать, обязательно поделись со мной. Особенно, если кто-то постоянно присылает тебе угрозы или порнографию. Если неприятная тебе информация размещена на каком-то сайте, всегда можно сделать запрос к администратору для ее удаления.*



## ШАГ № 3

Сделайте вместе настройки конфиденциальности публикаций и научите ребенка добавлять «в друзья» только реальных знакомых. Расскажите о возможных последствиях размещения в сети личных фотографий и видео.

*Никому не открывай свои личные данные (фамилию, номер телефона, адрес, номер школы) без нашего разрешения, не рассказывай о нашей семье и где живешь, - это закрытая информация, которую не следует распространять в сети. Никогда не делай того, что может стоить денег нашей семье. Держи свои пароли в секрете и используй для общения только ники.*

## ШАГ №4

Предупредите ребенка об опасности со стороны незнакомцев в виртуальном мире.

*Старайся общаться только с теми людьми, которых знаешь. Обязательно поделись, если вдруг с тобой захочет встретиться пользователь сети, которого ты лично даже не знаешь. Любой человек в интернете может с легкостью выдавать себя за другую личность, поэтому ни в коем случае нельзя соглашаться на встречи с незнакомыми людьми, даже если вы и давно общаетесь в сети.*



## ШАГ №5

Объясните ребенку, что нельзя открывать файлы, полученные от неизвестных пользователей.

*В присланных файлах могут содержаться угрозы, непристойные картинки, вирусы и все, что угодно. Поэтому сразу удаляй такие вложения, не открывая их.*