

Травля в сети.

**Что нужно знать и как защитить
своего ребенка?**

Советы родителям



ТРАВЛЯ В ИНТЕРНЕТЕ: ЧТО ДЕЛАТЬ?

Не приговор, а проблема

Травля в Интернете (кибербуллинг)

– это ситуация, когда посредством использования электронных устройств ребенок или несовершеннолетнее лицо подвергается издевательствам с целью причинения социального, психологического или даже физического вреда.

Для детей и подростков их образ в Интернете – один из ключевых компонентов представления о себе и того, как они общаются с другими, поэтому травля в Интернете может иметь катастрофические последствия для их психологического здоровья и благополучия.

Источники проблемы

- оскорбительные и угрожающие сообщения, изображения или видео;
- передразнивание, бойкоты или унижительные комментарии в сети, в которых упоминается личность ребенка;
- распространение неприятных слухов и обсуждение ребенка за его спиной;
- создание поддельных аккаунтов от имени ребенка с целью обмануть или унижить его.

Внимание!

Ваш ребенок может не признаваться, что подвергается травле в Интернете из опасений лишиться доступа к электронным устройствам и Интернету

Как распознать, что ваш ребенок стал объектом травли в сети?

- пользование Интернетом или электронными устройствами расстраивает ребенка;
- у ребенка изменилось поведение, он стал более замкнутым, тревожным, грустным или раздражительным;
- ребенок стал хуже учиться, стал избегать посещения школы или секций, кружков;
- ребенок стал скрывать от других, чем он занимается в Интернете и что делает на своих электронных устройствах

Полезные советы

- Выслушайте ребенка, действуйте взвешенно и спокойно. Поговорите с ним открыто о том, что произошло, не осуждая. Спросите, что он ощущает и постарайтесь сделать так, чтобы ребенок почувствовал себя услышанным.
- Соберите документальные доказательства травли. Целесообразно сделать скриншоты, если вы решите подать заявление в полицию.
- Сообщите о факте травли администрации сайта или социальной сети, в которой это происходит. Многие социальные сети, игры, приложения и сайты имеют формы обратной связи, куда можно сообщить об оскорбительных материалах и потребовать их удалить.

Полезные советы

- Заблокируйте обидчика. Посоветуйте ребенку не отвечать на издевательские сообщения, так как это может лишь разозлить обидчика и сделать хуже.
- Помогите ребенку заблокировать или удалить из списка друзей тех, кто занимается травлей. 49% пользователей считают, что блокировка обидчика – лучший способ решения проблемы
- Окажите ребенку помощь и поддержку.
- Регулярной интересуйтесь тем, как себя чувствует ребенок.
- Если вы замечаете какие-то тревожащие вас изменения в поведении ребенка, обратитесь в соответствующие службы , психолог организации даст вам советы, что делать, если ваш ребенок подвергся травле.

Профилактические меры

1. Следите за тревожными знаками, например, если пользование телефоном, планшетом или компьютером расстраивает ребенка, если он стал скрывать от других, чем он занимается в Интернете или вовсе замыкается в себе.
2. Использование гаджетов и цифровых технологий в ходе учебного процесса в школах провоцирует травлю. Обсудите на родительском собрании возможность запрета использования электронных устройств на уроках.
3. Часто учителя и одноклассники знают о травле. Поговорите с ними, узнайте, как давно это продолжается.

Личный пример

Поговорите с ребенком о проблеме травли в Интернете, прежде чем он столкнется с этим сам.

Вы сможете вместе подумать, как действовать в подобных ситуациях и заверить его, что он всегда сможет получить у вас поддержку.