

## **Что делать если ребенка травят в интернете? Памятка по кибербезопасности.**

По разным данным от 49% до 58% подростков сталкивались с травлей в интернете, то есть каждый второй. Россия занимает первое место по кибербуллингу согласно информации Института ЮНЕСКО.

Для современных детей и подростков интернет — это в первую очередь *средство социализации*, в виртуальном пространстве они осваивают социальные роли и нормы, находят или создают референтные (значимые) группы. Поэтому родителям важно понимать, что угрозы лишиться доступа в сеть как раз могут *подрывать доверие* ребенка. Из страха лишиться привычного пространства для общения ребенок может начать дополнительно скрывать свои действия в интернете. При этом может повышаться уровень доверия к людям в сети — понимающим, сочувствующим.

И тут встает еще один очень важный момент — отсутствие или недостаточное понимание рисков, связанных с возможностью распространения конфиденциальной информации в сети, нарушением личных границ — это относится как к детям и подросткам, так и взрослым пользователям. То, что появилось в сети может *остаться там навсегда*. Еще одна из особенностей интернет-общения — это анонимность. Можно создать себе совершенно другую идентичность, отличающуюся полом, возрастом, внешностью. Возникает иллюзия, что все это происходит как будто понарошку, т.к. в интернет-общении люди не соприкасаются с реальными эмоциями других.

Наиболее опасной для подростков является школьная травля, перешедшая в киберпространство, т.к. у жертвы теряется ощущение безопасности и она находится в постоянном стрессе, а *агрессоры не видят границ* проявления своего доминирования.

### **Как понять, что ребенок столкнулся с травлей?**

#### **Необходимо ответить на несколько вопросов:**

- Изменилось ли настроение ребенка в худшую сторону,
- Избегает ли он мероприятий, связанных с общением,
- Изменилось ли его отношение к использованию Интернет,
- Как ребенок реагирует на приходящие сообщения,
- Не удалял ли он свою страницу в социальной сети.

Если Вы получили утвердительный хотя бы на 2 пункта, то следует пообщаться с ребенком о происходящем.

#### **Фактические меры безопасности в Интернете.**

- внести обидчика в черные списки (забанить) в любом месте (почта, социальная сеть и проч.),
- помогите ребенку в вопросе провокации троллей, объясните, что главное в вопросе — не реагировать на высказывания,
- собирайте доказательства кибербуллинга в сети (они смогут Вам пригодиться в будущем, храните принтскрины страниц, сообщения итп), так как лишь совсем недавно Федеральная нотариальная палата заявила, что нотариусы имеют право заверять скриншоты переписок, подтверждающих факт травли. На основании этого документа может быть запущен судебный процесс, в результате которого истец может получить компенсацию морального вреда.
- не оставляйте ребенка наедине со своими переживаниями,
- если Вы установили обидчика из числа школьных детей, то стоит обратиться в администрацию школы, рассказав об инциденте руководителям,
- обязательно стоит провести беседу про опасность распространения личной информации в Интернет, и любой другой информации, выкладываемой в открытый доступ,
- вспомните про парольную защиту, проверьте идентификацию в социальных сетях, смените пароли.

#### **Как помочь самому себе**

Психологические приемы тем, кто стал мишенью вышеописанных «троллей», которые чаще всего и встречаются от людей, занимающихся вопросами «буллинга», так как по сути — они универсальны:

— Не стоит себя винить. Атакуют вовсе не за хобби или цвет волос — это лишь повод и повод может быть любым. Агрессор хочет «просто развлечься» и показать власть (60%) и освободиться от накопившегося негатива (50%). Это не справедливо, и не ваша вина. Хулиган — человек с проблемой, а не вы.

— Постарайтесь посмотреть на кибербуллинг с другой стороны. Хулиган — хочет контролировать ваши чувства, чтобы вы чувствовали себя настолько плохо, насколько возможно. Не давайте им

такого удовлетворения. Удалите все сообщения с издевательствами и сфокусируйтесь на своих сильных качествах. Существует много прекрасного в вас, что вызывает гордость за то, кто вы есть. — Получите помощь — *обратитесь за ней*. Поговорите с родителями, учителями, психологом-консультантом или другим взрослым, которому доверяете.

— Научитесь бороться со стрессом. Овладение способами, как облегчить стресс, повысит вашу сопротивляемость, и вы не будете чувствовать себя ошеломленным.

— Проводите время, делая то, что приносит вам удовольствие. Чем больше времени вы проводите за занятиями, которые дарят вам радость — спорт, хобби, болтовня с друзьями, которые не участвуют в кибербуллинге.

**Как помочь жертве буллинга.** Если подросток стал жертвой буллинга, то в первую очередь ему необходим «добрый друг» — человек, который может выслушать, не оценивая, с участием, и помочь научиться к себе самому себе с такой же позиции. Это может быть родитель, если он способен слушать ребенка, не впадая в собственные страхи и тревоги, учитель, старший брат или сестра, или специалист-психолог.

В установлении этой позиции могут помочь письменные техники, которые можно выполнять самостоятельно: выписывать негативные установки — например, «меня никто не любит» и отвечать на них так, как бы можно было ответить лучшему другу «тебя любят родители, и у тебя есть хорошие друзья».

Важно помнить, что буллинг (в том числе и кибербуллинг) — это не проблема отдельного человека, это социальная проблема, поэтому и решать ее надо соответственно, работая с коллективом. Противостоять в одиночку здесь невозможно, здесь проявляется известный в социальной психологии «эффект свидетеля»: чем больше свидетелей у травли — тем меньше вероятность того, что кто-то поддержит жертву, ведь каждый из них надеется, что это сделает кто-то другой. Среди видов поддержки могут быть школьные тренинги, совмещенные с просветительской деятельностью среди педагогов и родителей.