

## КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ КИБЕРБУЛЛИНГА

Издевательства в Интернете – серьезная проблема, и они не должны оставаться безнаказанными только потому, что происходят в сети, а не в реальной жизни. Немало подростков совершали суицид из-за чувства стыда, одиночества, страха и беспомощности, когда становились жертвами постоянного кибербуллинга и не решались попросить помощи у посторонних. Если ваш ребенок подвергается травле в Интернете, ни в коем случае не пускайте дело на самотек. Как уберечь ребенка от кибербуллинга?

1. Обсудите с ребенком «опасные» стороны Интернета, иногда дети воспринимают Всемирную паутину как место, где люди могут претворяться, кем хотят, и никакие действия не влекут за собой серьезных последствий. Когда Ваш ребенок станет достаточно взрослым для использования Интернета, объясните, что такое представление ложно. Упомяните проблему кибербуллинга, а также предупредите ребенка, что знакомства в Интернете и встречи с незнакомыми людьми могут быть небезопасными.

2. Ограничьте количество информации, которую Ваш ребенок размещает в Интернете. Убедите его не раскрывать свое настоящее полное имя, адрес или другую информацию, по которой можно легко установить личность человека. Это естественные меры предосторожности в сети. К тому же, они помогут вашему ребенку понять, что виртуальный и реальный мир связаны между собой, и любые действия в Интернете могут отразиться на повседневной жизни.

3. Объясните опасность публикации определенных видов фото. Дети и подростки не всегда осознают, что любая фотография, загруженная в Интернет, навсегда становится достоянием общественности. Им не приходит в голову ограничивать круг людей, которые могут видеть их фото, и таким образом они становятся уязвимы. Убедитесь, что Ваш ребенок понимает опасность публикации откровенных фото, фото, на которых он обнажен, а также тех, на которых он запечатлен в неловких ситуациях.

4. Напомните ребенку, чтобы он хранил пароли в тайне. Объясните, что он ни при каких обстоятельствах не должен выдавать другим людям свои пароли, даже самым близким друзьям. Раскрывая пароль, человек теряет контроль за публикацией информации на своих личных страничках. Если Ваш ребенок еще довольно юн или ведет себя безответственно в виртуальном мире, можете попросить его дать пароль Вам. Так Вы сможете следить за активностью отпрыска в сети.

5. Расскажите ребенку о правилах поведения в Интернете сразу же, как он начнет им пользоваться. В Интернете, как и в реальном мире, существуют свои законы и правила. В первую очередь это вежливость и уважение к другим людям. Убедите вашего ребенка думать семь раз, прежде чем что-то опубликовать. При общении в Интернете ощущается «дистанция», которая иногда развязывает подростка м язык и заставляет говорить то, чего они никогда не сказали бы в реальной жизни. Напомните еще раз, что все, что происходит в сети, так же реально, и посоветуйте не отправлять сообщений, когда он зол и расстроен.

6. Создайте доверительные отношения. Скажите ребенку, что он всегда может обратиться к Вам, если у него возникнут проблемы в Интернете. Если он станет жертвой кибербуллинга – Вы должны об этом знать.

## **НАУЧИТЕ РЕБЕНКА УЗНАВАТЬ КИБЕРБУЛЛИНГ**

Объясните, что агрессивные сообщения и электронные письма попадают под этот термин. Ваш ребенок может попросту не распознать кибербуллинг, если Вы не объясните все в деталях. Скажите, что вне зависимости от правдивости содержания, обидные письма – одна из форм кибербуллинга.

Подчеркните тот факт, что неприемлемо высмеивать людей в сети. Обидчики могут публиковать информацию, которая освещает жертву в невыгодном свете, например, в какой-то унижительной или постыдной ситуации. Такие действия ненормальны и не должны игнорироваться.

Скажите ребенку, что создание веб-сайтов или любых ресурсов, целью которых является оскорбление, унижение или запугивание другого человека – это тоже кибербуллинг. С наличием таких сайтов нельзя мириться.

Установите основные правила. Для начала попросите ребенка обязательно рассказывать Вам, если он подвергается Интернет-травле.

Убедите ребенка, что его не накажут и не отругают, если он придет к Вам с подобной проблемой. Если для разрешения ситуации вы запретите ребенку пользоваться компьютером, он больше никогда не обратится к вам за советом.

Воспринимайте все доказательства кибербуллинга всерьез. Если вашего ребенка обижают в Интернете, Вы должны вмешаться.

Обратитесь к родителям обидчика или в администрацию школы. Если вы знаете, кто именно издевается над вашим ребенком, попробуйте поговорить с его родителями или решить проблему через школу. Но всегда заранее обсуждайте подобные действия со своим ребенком!

Убедите ребенка не подливать масла в огонь. Вне зависимости от того, жертва ли ваш ребенок или кто-нибудь другой, убедите его не вмешиваться в провокационные разговоры в сети. Он ни в коем случае не должен отвечать на агрессивные сообщения или пытаться дать отпор – это только раззадорит обидчиков.

Принимайте защитные меры, если над вашим ребенком издеваются, скажите ему заблокировать хулигана и удалить его из контактов на всех ресурсах. Создайте отдельную папку и направляйте туда все письма обидчика, оставляя их неп прочитанными без ответа. По возможности заблокируйте электронный адрес обидчика и номер его мобильного телефона.

Сообщите о кибербуллинге своему Интернет-провайдеру, телефонной компании и службу поддержки всех ресурсов, на которых проводилась травля.

При необходимости обратитесь к юристу или к полиции, предоставив им доказательства издевательств.