Кибербуллинг: рекомендации для родителей

Объясните детям, что общаясь в Интернете, они должны быть дружелюбными с другими. Большинство людей, которые были в роли агрессоров, просто не понимали, что делают что-то неправильное, их поведение было связано с банальной скукой. Про проблему кибербуллинга говорят очень редко и мало. У подростков важно сформировать понимание, что соцсети и мессенджеры – это уже часть не виртуальной, а реальной жизни. Любые действия там имеют последствия.

Научите детей правильно реагировать на обидные слова или действия других пользователей. Не стоит общаться с агрессором и тем более пытаться ответить ему тем же. Возможно, стоит вообще покинуть данный ресурс и удалить оттуда свою личную информацию. Будучи пользователями, ни в коем случае не писать грубых слов – читать грубости так же неприятно, как и слышать.

Если ребенок стал жертвой кибербуллинга, помогите ему найти выход из ситуации. Практически на всех форумах и сайтах есть возможность заблокировать обидчика, написать жалобу модератору или администрации сайта, потребовать удаления странички. Объясните детям, что нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз. Старайтесь следить за тем, что ваш ребенок делает в Интернете, а также следите за его настроением после пребывания в сети.

Основные признаки того, что ребенок или стал жертвой кибербуллинга:
1. Он изменился в настроении, напуган, встревожен, в том числе:
– стал грустнее;
– старается избегать общественных мероприятий, походов в спортивные секции и т.д.;
– стал использовать свои мобильные устройства не так часто, как раньше;
– стал реагировать негативно на звук новых сообщений.
2. Изменилось поведение, особенно в области взаимодействия с Интернетом.
Любое резкое изменение в настроении ребенка или подростка, сохраняющееся продолжительное время, может оказаться признаком того, что он подвергается кибербуллингу. Если появились такие подозрения, стоит поговорить с ним по душам и ни в коем случае не осуждать. Перечисленные признаки могут характеризовать и другие проблемы. Но ситуацию кибербуллинга довольно просто распознать, поэтому стоит постараться исключить ее в первую очередь.
3. Ребенок удалил страницы в социальных сетях. Человек, который подвергается кибербуллингу, может удалить свои страницы в социальных сетях, чтобы избежать травли. Если вы знаете кого-то, кто в последнее время внезапно удалил свои страницы в социальных сетях, не объяснив, почему, – поговорите с ним, возможно, он пытается таким образом защитить себя от онлайн-преследования.
4. Вам попались оскорбительные или унизительные изображения и сообщения с участием вашего ребенка в сети. Кибербуллинг зачастую происходит на глазах у всех. Поэтому вам могут попасться в открытом доступе его компрометирующие фотографии или сообщения.

Что делать, если ребенок стал жертвой кибербуллинга

(4 простых совета, как оградить ребенка (и себя) от буллеров в сети)

1. Самый простой и быстрый способ самозащиты — это кнопка «Пожаловаться» ВКонтакте (или Report в Фейсбуке), которая есть у каждого поста. Хорошо указать причину: оскорбление, материал для взрослых, пропаганда наркотиков, детская порнография, насилие/ экстремизм, призыв к суициду.
2. Не забывайте про настройки безопасности (есть во всех соцсетях и мессенджерах). Там можно, например, запретить, чтобы вас отмечали в комментариях, постах и фотографиях.
3. Объясните ребенку, что не стоит публиковать в сети личную информацию о себе, которую он вряд ли хотел бы рассказывать всем. Номер телефона, адрес.
4. И напоминайте, что он всегда может обо всем вам рассказать. И вы не будете ругаться. Доверие – самое важное!