

КИБЕРБУЛЛИНГ

– одна из форм преследования, травли, запугивания, насилия при помощи информационно-коммуникационных технологий

Что делать?

Игнорируй обидчика

Чем эмоциональней ты реагируешь, тем активней травля. Ведь она организована именно ради того, чтобы развлечься, наблюдая за твоей реакцией. Разочаруй обидчика!



Измени свои настройки в социальных сетях

- внеси обидчика в «черный список»;
- создай новые учтеные записи;
- удали из списка друзей тех, кого не знаешь, кто не нравится;
- не выкладывай фото и видео, содержащее хотя бы малейший намек на возможность высмеивать тебя



Обратись за помощью к родителям

Не следует жить с проблемой один на один – поговори с родителями, или другими взрослыми, которым ты доверяешь. Они могут тебя поддержать, а также обратиться в правоохранительные органы и суд



Обратись в администрацию ресурса

- укажи дату и время факта кибербуллинга;
- приложи скриншот сообщения (диалога, изображения);
- сделай ссылку на профиль обидчика и на страницу с его сообщением



Как правильно говорить о травле

с агрессором

- **"То, что вы делаете — это насилие».**

Чаще всего дети воспринимают это как безобидную игру.

- **"Вот представь, все над тобой хихикают. На перемене запирают в туалете, прячут портфель, выбросив в мусорник вещи".**

Попросите поставить себя на место жертвы, описывая конкретные действия.

- **«Да, это было бы тяжело».**

Посочувствуйте переживаниям ребенка, который представил себя жертвой. Посмотрите фильмы «Чучело», «Повелитель мух».

- **«Это серьезная проблема, причем не только твоя, а всей группы. Есть проблемы, болезни, которыми болеют коллективы. Так и произошло. Вам нужна помощь».**

Обозначьте отношение к происходящему.

с жертвой

- **"Я тебе верю".**

Это поможет ребенку понять, что вы в состоянии помочь ему с его проблемой.

- **"Мне жаль, что с тобой это случилось".**

Это поможет ребенку почувствовать, что вы пытаетесь понять его чувства.

- **"Это не твоя вина".**

Дайте понять ребенку, что он не одинок в этой ситуации.

- **"Хорошо, что ты мне об этом сказал".**

Это поможет ребенку понять, что он правильно поступил, обратившись за помощью.

- **"Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность".**

Это поможет ребенку с надеждой посмотреть в будущее и ощутить защиту.



Советы родителям для оказания помощи ребенку при буллинге в школе:

1. **Общение.** Прежде всего, нужно объяснить ребенку, что он не виноват в том, что с ним происходит. Назвать явление тем, чем оно является — травлей. И пообещать помочь справиться. Поможет условие: или разговор с учителем, или другая школа.
2. **Поддержка.** Важно выслушать жалобы и эмоционально посочувствовать ребенку. Надо не анализировать и не оценивать его рассказы, а просто быть на его стороне.
3. **Разговор в школе.** Чтобы прекратить буллинг в школе и насилие, при разговоре с педагогами называйте вещи своими именами и требуйте этого от них.

