

# **КАК ПОМОЧЬ ЖЕРТВЕ КИБЕРБУЛЛИНГА**

# Как проявляется кибербуллинг

- Публикация личных фотографий (карикатур, мемов) с оскорбительными комментариями или цитатами из личной переписки.
- Взлом личных аккаунтов в социальных сетях и последующая публикация оскорбительных сообщений, направленных на других пользователей.
- Шантаж, угрозы и вымогательство со стороны злоумышленников.
- Клевета в интернете путем размещения заведомо ложной информации о потерпевшем.
- Социальная изоляция, когда жертва игнорируется в виртуальном пространстве.
- Хеппислэпинг (happy slapping) - физическое нападение на жертву с целью развлечения, с последующей записью на видео и распространением в интернете.

# Признаки того, что вашего ребенка травят в интернете

- Ребенок подавлен, закрыт и отстранен длительное время.
- Избегает участия в общественных мероприятиях и дополнительных занятиях.
- Снижает частоту проверки мобильных устройств.
- Тревожно реагирует на уведомления из мессенджеров и социальных сетей.
- Проявляет аутоагрессивное поведение, нанося себе повреждения, такие как ожоги или порезы.
- Публикует депрессивные сообщения на личной странице в социальных сетях.
- Удаляет свои аккаунты и страницы в социальных сетях.

# Что делать?

**Убедитесь, что дело действительно в травле.**

- 1 установите эмоциональный контакт с ребенком, расположите его к разговору;
- 2 объясните свои опасения по поводу происходящего, дайте понять, что вы его не наказываете, а понимаете ситуацию и хотите ему помочь;

**Если факт травли подтвердился:**

- 1 вместе с ребенком соберите доказательства: сделайте скриншоты или фото экрана монитора с негативным контентом на телефон;
- 2 заблокируйте агрессора (в интернете и в телефоне);
- 3 сообщите администрации социальной сети или сайта о нарушении правил сервиса;
- 4 сообщите администрации образовательной организации о происходящей ситуации.
- 5 если сообщения содержат в себе угрозы, клевету, является порочащим честь и достоинство – обязательно обратитесь в полицию

# Что НЕ делать?

- Не говорите детям "не обращай внимания" на проблему кибербуллинга, так как это серьезная проблема, требующая быстрой реакции. Отсутствие поддержки взрослых может усугубить ситуацию кибертравли.
- Не критикуйте и не обесценивайте чувства и эмоции вашего ребенка. Что кажется взрослым мелочью, может быть важным для ребенка.
- Не оставляйте ребенка одного в ситуации кибертравли, полагая, что он справится сам. В действительности это не так.
- Не вступайте в переписку с обидчиками вашего ребенка от вашего имени, так как это может ухудшить ситуацию.
- Не стоит запрещать вашему ребенку пользоваться интернетом и социальными сетями, это может привести к увеличению дистанции между вами. Важно поддерживать связь с ребенком, научить его правильно реагировать и действовать в сети в таких ситуациях.

# Как снизить риски

- Поговорите с ребенком о правилах безопасного поведения в интернете, установите приватные настройки для его аккаунта, решите, будет ли его страница доступна для всех или только для друзей.
- Учите ребенка никогда не делиться в сети информацией, которая может его поставить в неловкое положение. Объясните, что все, что он размещает в интернете, может стать общедоступным.
- Если кто-то из интернет-друзей предлагает встретиться в реальной жизни, договоритесь с ребенком о встрече в общественном месте и о том, что он должен оставаться на связи с вами.
- Договоритесь с ребенком, что он должен немедленно сообщать вам о любых случаях кибертравли, и заверьте его, что вы не отнимете у него телефон или ноутбук.

# КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ



1. Кризисный чат для подростков и молодежи

<https://твоятерритория.онлайн/>

2. Анонимный чат-бот  
МЫРЯДОМ.ОНЛАЙН

<https://мырядом.онлайн/>



3. Всероссийский детский круглосуточный телефон доверия

**8 800 2000 122**

4. Телефон доверия экстренной медико-психологической помощи г. Уфы

**(347) 295 – 02 – 36**

5. Республиканский центр социально-психологической помощи семье, детям и молодежи

телефон доверия

**(347) 273 – 09 – 00**

экстренная психологическая помощь

**(347) 276 – 56 – 03**