

## ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

# КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА ОТ КИБЕРБУЛЛИНГА

**1) Приватность.** Издевательства в сети возможны только в том случае, если мы как-то предъявляем себя там. Необходимо аккуратно размещать свои фотографии, личную информацию. В настройках конфиденциальности в социальных сетях пользователь может выбирать, что и кому он готов показать или рассказать. Техника безопасности в данном пункте включает в себя два навыка: умение разбираться в настройках приватности и вдумчиво обращаться с личной информацией.

**2) Нейтральность.** Следует соблюдать нейтральность в общении с задирами, быть эмоционально отстраненными в диалоге, не выдавать силы своей реакции. Это обеспечит безопасность: если будет разбирательство, кто организовал травлю, то при прочтении переписки будет легко понять, если ваш ребенок отвечал нейтрально, не агрессивно, то он невинен.

**3) Просьба о помощи.** Подростки не всегда хотят сразу обо всем рассказывать родителям. Из-за этого дети терпят травлю в интернете, и никто из близких может не догадываться об этом. Кибербуллинг вездесущ: где бы ни находился человек, травля в сети может достать его, стоит ему выйти в онлайн-режим. От издевательств в сети трудно скрыться, в травлю по интернету вовлекается много людей, это может вызвать сильнейшее чувство стыда у ребенка. Подросткам необходимо рассказать, что травля в интернете — *запретный и негативный прием*, и нет необходимости терпеть это. Необходимо напоминать детям, что в ряде случаев важно обратиться за помощью к взрослым.

**4) Общение с администраторами социальных сетей, обращение за помощью в техническую поддержку сайтов.** Всегда можно написать администраторам форумов или социальных сетей о том, что происходит травля. Напротив записи в сети есть кнопка «пожаловаться». Пользователей, которые учиняют травлю, легко можно заблокировать. Подростку стоит рассказать о конкретных способах обращения за технической поддержкой. В случае, если травля случилась, показать, какие нажимать кнопки, как писать сообщения модераторам, рассказать, что такая возможность всегда есть.

**5) Френд-зона.** Френд-зона - это сообщество различных людей, которых мы добавляем к себе в друзья в интернете. Часто это совсем незнакомые нам люди. Если у ребенка есть коммерческий аккаунт в Инстаграме, ну, например, продает он открытки, которые сам нарисовал, то разумно рекламировать свою страницу и добавлять, как можно больше подписчиков. Если же у ребенка личная страница в социальных сетях, где он пишет свои размышления о жизни, рассказывает о местах, где он бывал, то нет необходимости рассказывать эту информацию незнакомым людям. В ряде случаев необходимо добавлять в друзья только тех людей, в которых уверен.

**6) Техническая безопасность.** Аккаунты часто взламывают. Это делается и с коммерческими целями: мошенники могут начать просить перевести им деньги, будут писать сообщения всем вашим друзьям. Либо с целями хулиганства, просто, чтобы позлить и обидеть подростка. Поэтому необходимо регулярно менять свои пароли в аккаунтах.

**7) Реакции на провокации и издевательства над другими.** Подростки очень эмоциональны, их несложно задеть, спровоцировать, иногда вовлекаются в истории, о которых потом жалеют. Иногда им кажется, что издеваться над плохим человеком можно, и он это заслужил. В таких случаях гнев и жажда справедливости могут сделать так, что подросток окажется виноват в кибербуллинге. Важно донести до ребенка, что издеваться нельзя над кем бы то ни было, даже если человек тебе не нравится или неприятен.