



Каждый, кто учился в школе, испытывал тот или иной вид травли на себе, либо был свидетелем того, как «травят» кого-нибудь беззащитного.

С появлением Интернета травле начали подвергать в режиме онлайн, поэтому защищать своих детей от кибербуллинга — долг каждого родителя.

### Что такое буллинг?



**Буллинг (bullying)** — агрессивное преследование одного или нескольких членов коллектива при неравном соотношении сил между преследователями и жертвой, содержащее систематически повторяющиеся оскорбления, насмешки, демонстративное игнорирование, унижения и даже побои.

### Что такое кибербуллинг?



С развитием телекоммуникаций травля распространилась в сети Интернет — в социальных сетях, на форумах, в письмах e-mail, в мессенджерах, в чатах и так далее, получив специальный термин — «кибербуллинг».

**Кибербуллинг** — это нападения с целью нанесения психологического вреда, которые осуществляются через электронную почту, сервисы мгновенных сообщений, в чатах, социальных сетях, на web-сайтах, а также посредством мобильной связи. Такое многократно повторяемое агрессивное поведение имеет целью навредить человеку и базируется на дисбалансе власти (физической силы, социального статуса в группе).

### Три главных отличия травли в Интернете и в реальной жизни



**1.** Отсутствуют временные и географические ограничения. Когда человеку устраивают травлю в школе, колледже или на работе, то этот процесс не продолжается круглосуточно. При этом круг издевающихся ограничивается учебным заведением или офисом. В Интернете этих границ нет: окончание учебного или рабочего дня не прекращает издевательства, а расстояние и отсутствие личного знакомства не мешают присоединиться к травле. Издевательства в Интернете не дают жертве передышки.

**2.** Проще привлечь новых участников и усилить травлю. Информация в Интернете распространяется стихийно и с большой скоростью. В реальности на распространение клеветы и слухов нужно время: их должно

обсуждать большинство. Кроме того, от распространения слухов многих сдерживает страх. В Интернете можно мгновенно разослать сообщения и привлечь к издевательствам огромную аудиторию. Когда такой процесс запущен, его трудно остановить.

**3.** Сильнее чувство безнаказанности за травлю. Для распространения необязательно открывать свою личную информацию, можно делать это с «фейковой» (ненастоящей) страницы, сохраняя анонимность. На таких условиях легче присоединиться к травле, чем в реальности.

Кибербуллинг включает широкий спектр различных форм поведения и воздействия на жертву, от непристойной шутки до психологического виртуального террора, наносящего тяжелые психологические травмы, вплоть до суицида.

### Выделяются восемь основных типов буллинга



**1 Перепалки, или флейминг** — обмен короткими эмоциональными репликами между двумя и более людьми, разворачивается обычно в публичных местах Сети. Иногда превращается в затяжной конфликт. На первый взгляд, флейминг — борьба между равными, но при определенных условиях она может превратиться в неравноправный психологический террор. Неожиданный выпад может вызвать у жертвы сильные эмоциональные переживания.

**2 Нападки**, постоянные изнурительные атаки, повторяющиеся оскорбительные сообщения, направленные на жертву (например, сотни SMS на мобильный телефон, постоянные звонки), с перегрузкой персональных каналов коммуникации.

**3 Клевета** — распространение оскорбительной и неправдивой информации. Текстовые сообщения, фото и т.д.. Жертвами могут быть не только отдельные подростки — порой случаются рассылки списков, создаются специальные «книжки для критики» с шутками про одноклассников.

**4 Самозванство**, перевоплощение в определенное лицо — преследователь позиционирует себя как жертву, используя ее пароль доступа к аккаунту в социальных сетях, в блоге, почте, системе мгновенных сообщений, либо создает свой аккаунт с аналогичным никнеймом и осуществляет от имени жертвы негативную коммуникацию. Организация

«волны обратных связей» происходит, когда с адреса жертвы без ее ведома отправляют друзьям провокационные письма.

### **5 Выманивание конфиденциальной информации**

и ее распространение — получение персональной информации и публикация ее в Интернете или передача тем, кому она не предназначалась.

**6 Отчуждение** (остракизм, изоляция). Любому человеку присуще желание быть включенным в группу. Исключение же из группы воспринимается как социальная изоляция. Чем в большей степени человек исключается из взаимодействия, тем хуже он себя чувствует, и тем больше падает его самооценка. В виртуальной среде это может привести подростка к глубоким эмоциональным переживаниям. Онлайн-отчуждение возможно в любых типах сред, где используется защита паролем, формируется список нежелательной почты или список друзей. Кибер-остракизм проявляется также в отсутствии ответа на мгновенные сообщения или электронные письма.

**7 Киберпреследование** — скрытое выслеживание жертвы с целью организации нападения, избиения, проявления насилия и т.д.

**8 Хеппислепинг** (счастливое хлопанье, радостное избиение) — название происходит от случаев в английском метро, где подростки избивали прохожих, тогда как другие записывали это на камеру мобильного телефона. Сейчас это название закрепилось за любыми видеороликами с записями реальных сцен насилия. Эти ролики размещают в Интернете, где их могут просматривать тысячи людей, без согласия жертвы.

## **Мой ребенок стал жертвой кибербуллинга, что делать?**



**Итак, ребенок обратился к вам за помощью, чтобы справиться с ситуацией, в которой он стал объектом травли и издевательств в сети Интернет.**

Начнем с того, что обращение подростка за помощью к родителю (в любой ситуации!) является, как правило, надежным индикатором вашего родительского авторитета и говорит об атмосфере доверия в вашей семье.

А это как раз и есть необходимые условия для искреннего диалога ребенка с авторитетным взрослым «на равных», без которого не решить ни одну проблему.

*Подготовьтесь к беседе*

### **Настройтесь на конструктивный лад**

Ваша искренность в желании помочь ребенку создаст атмосферу доверия. От вашего настроя, который ребёнок может очень тонко почувствовать, как никогда зависит успех самой беседы, а может быть — и здоровье вашего ребенка.

### **Спланируйте и подберите подходящий момент и удачное место для разговора**

Отнеситесь со всей серьезностью к просьбе ребенка о помощи в защите от кибербуллинга.

Быть услышанным и понятым это основные человеческие потребности, поэтому ваша способность искренне слушать ребенка и понимать его чувства и переживания означает для него ВСЁ!

Для беседы найдите удобное для обоих место, где вы оба будете чувствовать себя комфортно, а ваш ребенок будет чувствовать себя достаточно защищенным, чтобы говорить свободно и открыто.

### **Держите эмоции под контролем.**

Будьте уверены, что вы сможете надежно управлять своими эмоциями, прежде чем соберетесь поговорить с ребенком на столь деликатные темы.

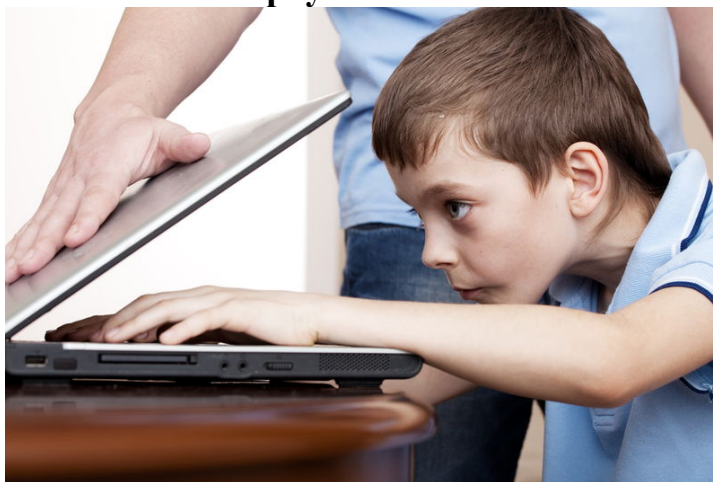
Помните, что вы являетесь образцом для подражания, и Ваш ребенок учится у Вас конструировать как лучшие, так и худшие способы реагирования на стрессовые ситуации, какими являются, к примеру, буллинг и кибербуллинг.

### **Обсудите проблему, будучи внимательным слушателем**

Поговорите с вашим ребенком о проблеме.

Первым шагом к оказанию помощи вашему ребенку является умение быть хорошим слушателем, а лишь затем экспертом для обсуждения проблемы.

### **Откуда можно ждать опасности? Какие средства используются для кибербуллинга?**



Для кибербуллинга используются следующие технологии и сервисы:

**Мобильная связь.** Телефон может быть использован как для фиксации фото- и видеоизображений с целью дискредитации жертвы, так и для доставки объекту преследования текстовых и мультимедийных сообщений.

**Сервисы мгновенных сообщений.** Такие популярные сервисы, как WhatsApp, Viber, также могут быть использованы для отправки сообщений жертве. Кроме того, аккаунт самой жертвы может быть взломан

и использован для рассылки дискредитирующих сообщений друзьям и родственникам.

**Чаты и форумы** могут быть использованы для рассылки агрессивных сообщений, а также для раскрытия анонимности владельца одного из аккаунтов — выбранной жертвы. На страницах форума для всеобщего обсуждения может быть выложена конфиденциальная, личная информация.

**Электронная почта** при кибербуллинге используется для отправки жертве запугивающих сообщений, в том числе содержащих фото и видео, а также писем, содержащих вирусы. Могут быть опубликованы также личные письма жертвы, не предназначенные для широкой огласки.

**Веб-камеры.** Используются для видеосвязи с провоцированием жертвы, с последующей публикацией видеозаписи.

**Социальные сети.** Такие сервисы как ВКонтакте, Одноклассники и др. могут применяться для размещения запугивающих и издевательских комментариев, фото и видео. Аккаунт жертвы может быть заблокирован группой людей, на него могут быть отправлены массовые жалобы. Он может быть взломан для рассылки порочащих сообщений от имени жертвы. Может быть также создан и использован аккаунт от имени жертвы для дискредитирующей деятельности.

**Сервисы видеохостинга** используются для размещения издевательских или запугивающих видеороликов.

**Игровые сайты и виртуальные игровые миры.** Кроме широких коммуникативных возможностей, позволяющих размещать сообщения так же, как это делается в социальных сетях, группа людей может целенаправленно вредить игровому персонажу жертвы, что также оказывает серьезное психологическое давление.

### **Я подозреваю, что моего ребенка травят в сети, как узнать так ли это?**



Лучше всего поговорить с ребенком по душам.

Вне зависимости от того, сколько боли причиняет травля, дети часто неохотно рассказывают родителям и учителям о кибербуллинге и травле в Интернете, потому что они боятся, что такой поступок приведет к лишению их привилегии сидеть за компьютером и иметь мобильный телефон. В то время как родители всегда должны отслеживать, как ребенок использует технологии, важно не угрожать потерей доступа к мобильным устройствам

или другими наказаниями ребенку, который стал жертвой издевательств в Интернете.

Можно понаблюдать за косвенными признаками.

Ребенок, возможно, — жертва кибербуллинга, если он:

**1 Становится грустным**, злым или пребывает в стрессе во время или после использования Интернета или мобильного телефона.

**2 Проявляет тревогу**, когда получает сообщение, «быстрое сообщение» или электронное письмо.

**3 Избегает обсуждений или проявляет секретность** по поводу активности за компьютером или мобильным телефоном.

**4 Отчуждается от семьи**, друзей и занятий, которые раньше любил и увлекался.

**5 Стал учиться хуже**, оценки снижаются по необъяснимым причинам.

**6 Отказывается посещать школу** или ходить на конкретные уроки; избегает групповых мероприятий с одноклассниками.

**7 Проявляет изменения в настроении**, поведении, сне, аппетите или пребывает в грусти, тоске или тревоге.

### **Мой ребенок сказал мне, что его «троллят» в сети, что делать?**



Он оказал вам доверие! Внимательно отнеситесь к его рассказу и поговорите по душам.

1. Прежде всего, следует донести, что ребенок вам дорог, что вы его принимаете, каким бы он ни был, и волнуетесь о нем. Сейчас ему особенно важно знать — что бы ни произошло, что бы он ни натворил, вы все равно будете рядом с ним и на его стороне.

2. Не стоит смягчать инцидент, не надо говорить, что бывают вещи и страшнее, потому что сейчас для ребенка нет ничего хуже того, что произошло. Будучи в стрессе, он не может философски посмотреть на проблему, поэтому дайте ему знать, что вы прекрасно понимаете, насколько серьезна его ситуация, насколько его боль оправдана.

3. Рациональной логикой в данном случае сложно чего-то добиться: нельзя спорить, нельзя говорить «но ведь ты тоже был неправ, что так поступил — ты же их сам спровоцировал». Даже если это так, это лишь возведет стену между вами и ребенком, который утвердится во мнении, что «взрослые не понимают». Избегайте двойных стандартов: если вы заверили ребенка в том, что вы на его стороне, следуйте этому до конца.

4. Ребенку важно знать, что вы чувствуете то, что чувствует он. Расскажите, что проходили через то же — пускай, в вашем детстве не было Интернета, но вы были в его возрасте, вас задирали, вам тоже было плохо.

При этом не надо сравнивать его боль со своей, не надо говорить, что вам было еще хуже. Даже если вы в свое время нашли в себе силы и справились самостоятельно, не стоит заострять на этом внимание — лучше скажите, что в тот момент вам очень хотелось, чтобы кто-то, кто мог услышать, был рядом.

5. Лишь завоевав доверие ребенка, можно обсудить детали инцидента. Не делайте упреждающих догадок — пускай ребенок расскажет все сам, ему очень важно выговориться. Доверительный разговор в самом начале во многом и есть решение, которое позволит избежать множества негативных последствий для неокрепшей детской психики.

### **Моего ребенка «троллят» в сети, что делать?**



Дайте необходимые советы и окажите поддержку вне зависимости от возраста ребенка. Очень важно вовлечь ребенка в разговор, но нужно уважать его решение справиться с проблемой самостоятельно.

Предложите ребенку не отвечать на оскорбления сразу. Злой, агрессивный ответ сгоряча может только обострить ситуацию. Посоветуйте ребенку сохранить оскорбительные материалы в качестве улик.

Вот несколько способов, как вы и ваш ребенок можете ответить на кибербуллинг:

1. Спокойно и твердо скажите «стоп». Это не является ответом на агрессию, вы просто просите человека остановиться. Если это не помогает даже со второго или с третьего раза, то попробуйте другой способ.

2. Сохраните доказательства кибербуллинга и задокументируйте их (доканывающие сообщения, картинки явно оскорбительного характера или угрожающие тексты).

3. Покиньте место, где ваш ребенок подвергается преследованию, заблокируйте адреса электронной почты и телефонные номера хулиганов и смените электронную почту и телефонный номер ребенка.

4. Пожалуйтесь на пользователя администраторам сайта. Большинство сайтов с системой интерактивного общения имеют соглашение об условиях использования, которое запрещает пользователям оскорблять друг друга.

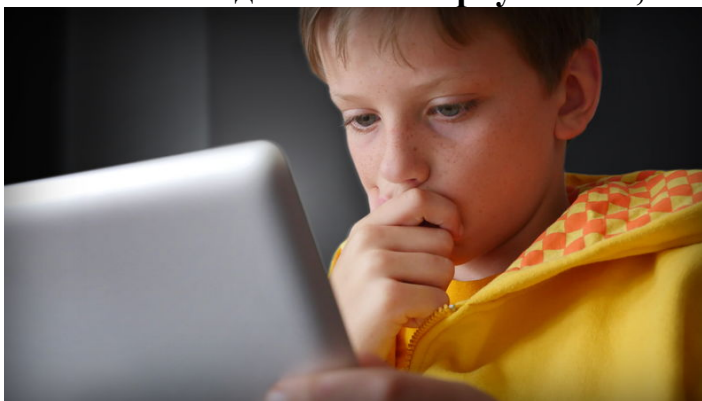
5. Если обидчик идентифицирован, то свяжитесь с родителями обидчика и четко дайте им понять, что преследование должно прекратиться. Представьте электронные доказательства. Постарайтесь не спровоцировать защитную реакцию.



6. Попросите помощи школьной администрации, если случаи кибербуллинга наблюдаются среди учеников.

7. Свяжитесь с полицией, если ваш ребенок в опасности. Полиция поможет принять меры по поводу угроз физического насилия.

### **Мой ребенок стал свидетелем кибербуллинга, что делать?**



Предложите ребенку помочь жертве преследования и обсудите способы помощи, например, оказание эмоциональной поддержки жертве, поиск в себе решительности открыто выступить против агрессии и оскорблений, а также рассказать о проблеме взрослому, который может вмешаться.

### **Мне сообщили, что мой ребенок участвует в «травле» одноклассника, что делать?**



Для родителя очень сложно узнать и понять, что ребенок травит других, но важно предпринять шаги, чтобы прекратить негативное поведение до того, как оно повлечет серьезные и долгосрочные последствия для ребенка.

**1. Проведите образовательные беседы о кибербуллинге и травле онлайн.** Ребенок вполне может не понимать, насколько болезненным и ранящим является такое поведение. Усиьте эмпатию, сочувствие и сопереживание ребенка, а также его осведомленность, поощрив его посмотреть на происходящее со стороны жертвы. Поговорите с вашим ребёнком решительно про его действия и объясните негативные последствия этих действий для других. Шуточки и поддразнивание могут казаться безобидными для одного человека, но они могут приносить вред другому человеку. Издевательства в любой форме — недопустимы. Если они будут продолжаться, могут быть серьёзные (иногда постоянные) последствия дома, в школе, и в обществе.

**2. Выясните все обстоятельства инцидентов.** Чтобы докопаться до сути проблемы, поговорите с учителями, школьным руководством, определите ситуации, при которых ваш ребёнок издевается над другими. Если издевательское и хулиганское поведение вашего ребенка является ответной реакцией на кибербуллинг и травлю в Интернете по отношению к нему, вы в силах помочь ребенку найти более хорошие способы справиться с проблемой. Если ваш ребенок сталкивается с проблемой совладания с сильными эмоциями, такими как злость, ранимость или обида, то поговорите с психологом о том, как помочь ребенку научиться совладать с этими чувствами здоровыми способами.

**3. Научите ребенка позитивным способам справляться со стрессом.** Хулиганские действия ребенка вполне могут быть попыткой облегчить стресс. Или же ваш собственный уровень стресса, тревоги и беспокойства могут создавать нестабильную домашнюю атмосферу. Спортивные тренировки, проведение времени на природе, игры с домашними питомцами — отличные способы как для детей, так и для взрослых дать выход пару и облегчить стресс.

**4. Установите согласующиеся правила поведения.** Убедитесь, что ребенок понимает правила и наказания за их нарушения. Дети хоть и не думают, что им нужна дисциплина, но недостаток границ посылает сигнал, что ребенок не заслуживает времени родителей, их заботы и внимания.

### **Что делать, чтобы мой ребенок не стал кибербуллером?**



1. Дайте понять ребенку, что кибербуллинг — это плохо и жестоко, а совсем не «прикольно». Подчеркните, что ко всем окружающим нужно относиться с уважением, в том числе и к тем, кого считают «не такими» в каком-либо отношении. Сосредоточьте внимание ребенка на мысли, что нужно обращаться с людьми так же, как он бы хотел, чтобы обращались с ним.

2. Никогда сами не используйте сеть для выяснения отношений, оскорблений другого человека и мести. Показывайте хороший пример —

создавайте правильные онлайн навыки, чтобы помочь понять ребёнку выгоды и риски жизни в цифровом мире.

Как видим, опасность существует, но есть возможность вместе с детьми ее преодолеть.

**Главное — любить своих детей и помнить, что мы, родители — их первые помощники и защитники.**

Помощь также можно получить на дополнительных консультативных ресурсах:

**Всероссийский Детский телефон доверия: 8-800-2000-122**

Работает бесплатно и круглосуточно

**Горячая линия «Ребенок в опасности»**

Дети, их родители, а также все неравнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному, круглосуточному номеру телефона 8-800-200-19-10.