

# Советы для родителей о том, как защитить детей от кибербуллинга

При переходе на дистанционное обучение дети и подростки проводят больше времени в мобильных устройствах и гаджетах — телефонах, планшетах, ноутбуках и компьютерах. Многие родители могут ошибочно считать, что ребенок дома защищен от эмоциональных столкновений со сверстниками, однако, даже в таком окружении кибербуллинг не является редкой ситуацией. Ниже описаны советы для родителей от экспертов о том, как разговаривать с ребенком в такой ситуации и как избежать кибербуллинга.



Советы для родителей о том, как защитить детей от кибербуллинга

## 1. Знать, что такое кибербуллинг и где ваш ребенок может столкнуться с ним чаще всего

Кибербуллинг — это форма эмоционального насилия, которое может происходить 24 часа в сутки путем отправки оскорбительных сообщений, комментариев, текстовых сообщений или даже анонимных звонков. Кибербуллинг также может принимать форму негативных изображений или создания ложных профилей и

размещения клеветнического (фейкового) контента. Для многих российских детей и подростков ежедневное общение происходит на мобильных платформах — Instagram, Facebook, TikTok, различных сайтах с видеоиграми и в других местах. Это сайты, которые чаще всего используются для кибербуллинга.

Взрослые должны интересоваться цифровой жизнью детей — в какие игры на их мобильных устройствах играют дети, в каких социальных сетях и т.д. Зная, какие приложения и игры используют дети, взрослым полезно попробовать самые популярные среди молодежи платформы, чтобы ознакомиться с принципом их работы, содержанием, публикациями, и определить потенциальные риски. Это даст ребенку ощущение, что родители действительно интересуются тем, что происходит в жизни ребенка. Изучение новых функций того или иного сервиса вместе с родителями не только позволит детям узнать больше о платформе, которую они используют, но также и об ее безопасном использовании, и позволит взрослым выявлять проблемы на более раннем этапе.

## 2. Предупрежден — значит вооружен

Может быть несколько причин, по которым дети ведут себя эмоционально жестоко в интернет-среде. Часто, эмоционально унижая других в Интернете, ребенок, который совершает эмоциональную атаку, чувствует себя за счет этого сильнее и выше. Тем самым он заявляет о себе в коллективе или группе. Это один из способов привлечь внимание или завоевать популярность среди других сверстников. Детям важно объяснить вред, который может принести кибермоббинг, и напомнить им, что невинные шутки, такие как, казалось бы, публикация оскорбительных изображений, может быть очень болезненным для другого. Кроме того, материал, размещенный в Интернете, быстро распространяется между пользователями различных коммуникационных платформ, что значительно усложняет ситуацию и выводит эскалацию конфликта на новый уровень.

Одной из возможных причин, по которой ребенок может стать инициатором троллинга, является текущая ситуация и настрой в обществе. Учитывая эти изменения в социуме и частичную или полную изоляцию семьи, возникает напряженность, которая отражается и на настроении близких. Чтобы уменьшить

стресс и беспокойство ребенка, необходимо оказывать моральную поддержку, а также популяризировать разнообразные творческие и физические активности, которые помогут минимизировать стрессовые факторы.

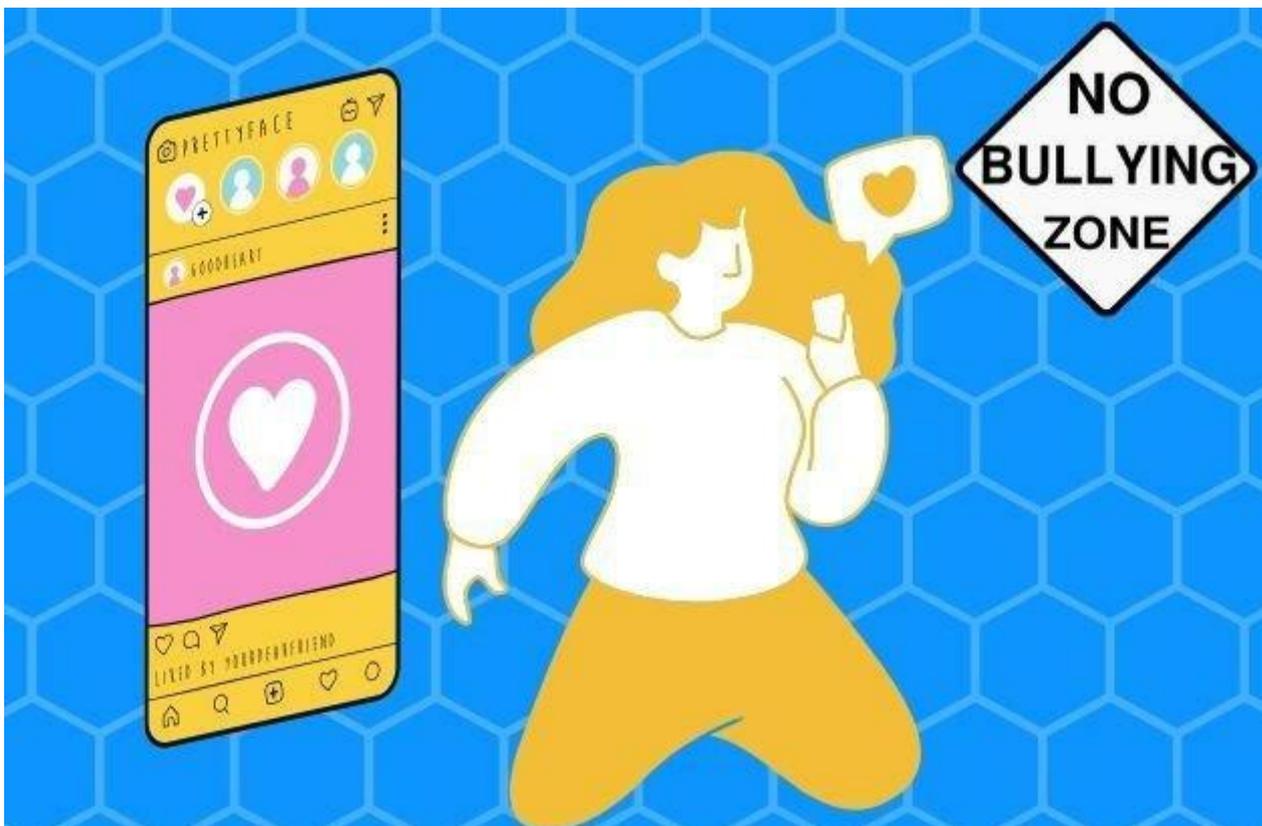
Однако, если ребенок уже совершил агрессивные действия, напомните ему, что все могут совершать ошибки, но важнее их исправлять. Например, извинившись перед жертвой насилия и удалить негативные записи.

### 3. Помогите жертве кибербуллинга

Кибербуллинг труднее заметить родителям, чем конфликт ребенка с одноклассниками или друзьями в его классической форме. Однако, обращая внимание на такие признаки, как внезапное нежелание ребенка пользоваться мобильными устройствами, самоизоляция, плохое настроение, можно вовремя начать разговор с ребенком, чтобы выяснить, не является ли изменение в поведении результатом насилия в Интернете. Если ребенок стал жертвой кибербуллинга, его не следует осуждать, а следует оказывать поддержку и выработать совместное решение по дальнейшим шагам.

Пытаясь взять на себя решение проблемы полностью, родители думают, что проблема будет решена быстрее и успешнее. Однако выстроенные доверительные отношения с детьми, поддержка и советы, о том как лучше всего это сделать, помогут ребенку разрешить проблему самостоятельно на начальном этапе, если только конфликт не перерос во что-то большее.

Кибербуллинг может негативно повлиять на настроение ребенка и эмоциональный настрой, но, в тоже время, родители и опекуны, в попытках защитить детей от дальнейшего насилия не должны вводить жесткие ограничения, например, не позволяя использовать социальные сети или мобильные телефоны. Вместо этого ребенка следует поощрять делать то, что ему нравится, например, активно проводить свободное время, заниматься хобби или организовывать совместный семейный отдых, например, просмотр любимого фильма.



Советы для родителей о том, как защитить детей от кибербуллинга

## 4 совета для детей и подростков по борьбе с кибербуллингом

Учитывая, что мобильные устройства и Интернет присутствуют в повседневной жизни детей и подростков, как в школе, так и в праздничные дни и каникулы, проблема кибербуллинга также будет актуальна и в течение лета. В тоже время следует подчеркнуть, что летом дети и подростки проводят больше времени со своими сверстниками или в одиночку, поэтому взрослые: родители, бабушки и дедушки или учителя, не всегда могут оказаться с ними рядом, когда они столкнутся с различными трудными ситуациями. Вот почему детям важно знать, как безопасно использовать мобильные устройства и Интернет, и как бороться с кибербуллингом.

### 1. Не провоцировать обидчика или игнорировать его

Когда ребенок сталкивается с кибербуллингом, в виде грубых комментариев в социальных сетях, опубликованных от фиктивного профиля, он испытывает распространенную реакцию — отвечать еще более резкими комментариями,

защищая себя. Но на самом деле, таким образом, ситуация только ухудшается, так как обидчик буквально ждет, когда его жертва ответит агрессией. Это побуждает его не останавливаться и продолжать троллинг против своей жертвы.

Чтобы этого не случилось, эксперты предлагают два пути. Во-первых, игнорируйте провокатора. Не обращайте внимание на обидчика, вполне возможно, что он не продолжит атаку. Во-вторых, если игнорирование не сработает, вы можете попытаться запутать обидчика, например, отвечая на каждый из его комментариев или сообщений добрыми «смайликами». Обидчик, безусловно, не ожидает такой реакции и, вероятно, не захочет продолжать агрессию.

## 2. Заблокируйте обидчика

Каждый пользователь социальных сетей имеет право выбирать своих друзей и подписчиков, а также определять и ограничивать информацию, которую эти люди будут размещать на его странице. Например, Instagram предлагает возможность сделать ваш профиль приватным и видимым только для одобренных подписчиков. Точно так же Facebook позволяет сделать ваш аккаунт видимым только для определенных групп друзей, а такая же функция доступна и для постов.

С другой стороны, пользователи, которые позволяют себе унижать других в Интернете, например отправлять неприятные сообщения, писать провокационные комментарии и т.п., всегда могут быть заблокированы или удалены из круга друзей.

## 3. Сообщайте о кибербуллинге

Говорят, что молчать — значит соглашаться и позволять! Поэтому эксперты призывают детей и подростков сообщать о ситуациях кибербуллинга — не молчать и не допускать таких действий против себя или других!

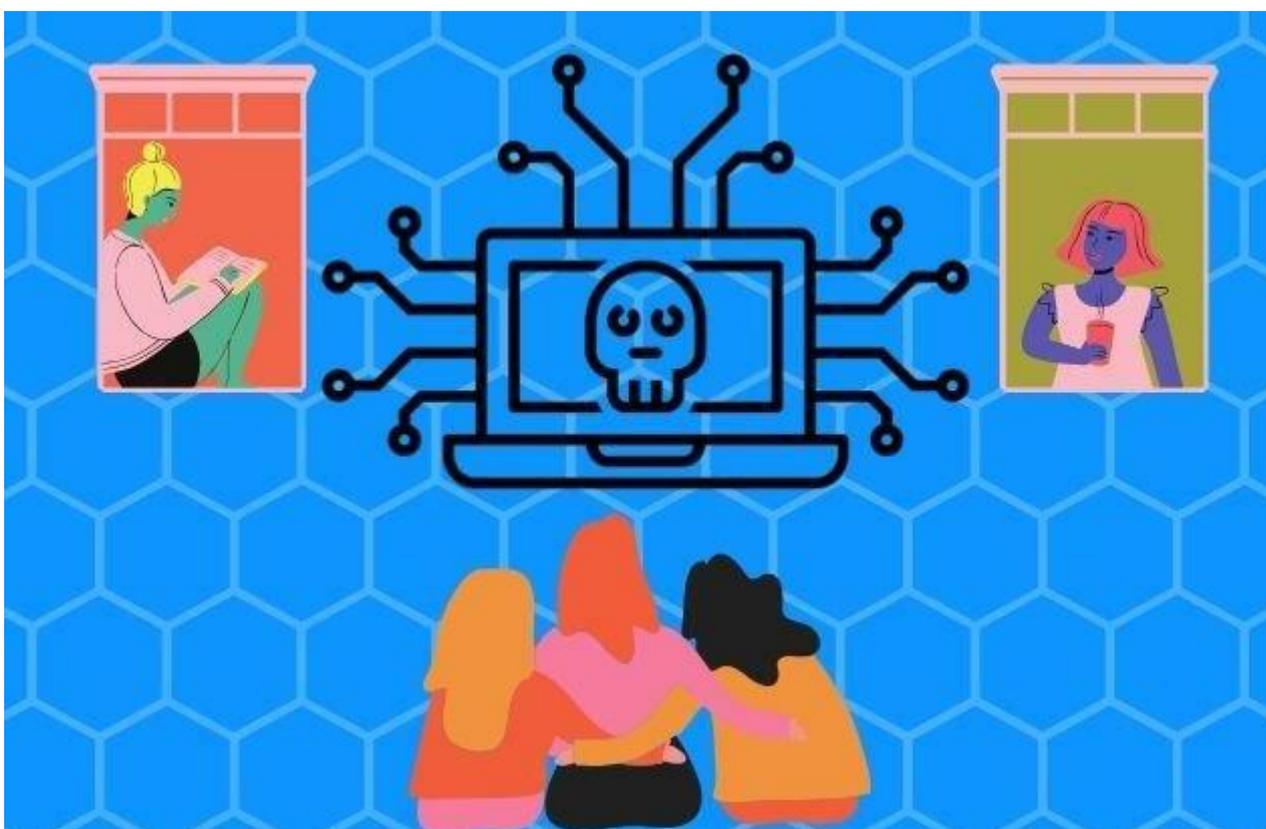
В то же время следует напомнить, что при сообщении о кибербуллинге важно сохранять доказательства: скриншоты экрана с негативными комментариями, полученные текстовые сообщения и другую информацию. Эти доказательства помогут в дальнейшем разрешить ситуацию и прекратить атаки.

Кроме того, если кибербуллинг происходит в социальных сетях, о действиях обидчика можно также сообщить службе поддержки конкретной социальной сети. Это можно сделать не только для неприятных комментариев и сообщений, но и для фиктивных профилей.

#### 4. Не оставайтесь с проблемой один на один!

Проблему нельзя оставлять в секрете, не зная, как ее решить, ситуация будет только ухудшаться, и за ней может последовать буря. Поэтому наиболее эффективный способ решения любой проблемной ситуации — обратиться за помощью и сообщить своему доверенному лицу, например, родителям, педагогам, старшему брату или сестре, крестным родителям.

Иногда попечители могут быть отличным помощником в разрешении конфликта на старте. Например, если есть разногласие между двумя одноклассниками, когда один проявляет негатив в отношении другого в социальных сетях или в закрытой переписке в мессенджере, опекун может помочь остановить атаки.



Советы для родителей о том, как защитить детей от кибербуллинга

# Наиболее популярные формы кибербуллинга в России

- исключение из общения или групп (носит характер бойкота человека в интернете);
- домогательства, при которых одним человеком или группой формируются угрозы и преследования;
- аутинг (от англ. outing – предание гласности), то есть публикация персональных данных без согласия человека (например, подробности состояния здоровья или адреса проживания);
- киберсталкинг – одна из самых опасных форм буллинга, когда преследование человека переходит из виртуального мира в реальный, а сбор информации в интернете используется для запугивания или домогательств;
- поддельные профили, которые формируются на основе открытых данных о человеке (фото-, видеоконтент и данные, которые он сам публикует). На человека создается фейковый (поддельный) аккаунт, и от его имени рассылается ложная, негативная и компрометирующая информация;
- троллинг – намеренная социальная провокация или издевательства в сетевом общении.

Взято с сайта: <https://www.m24.ru/articles/deti/27062019/155723>

Также рекомендуем ознакомиться со статьей: [10 форм кибербуллинга](#).

## Признаки типичного интернет-обидчика

Большинство преступлений с использованием троллинга были совершены в Интернет-среде, что можно объяснить возможностью бесплатного доступа в Интернет для людей разного возраста, быстрым развитием интернет-технологий и возможностями, предлагаемыми различными приложениями.

Сексуальные преступления в интернет-среде чаще всего совершаются взрослыми мужчинами, которые интересуются детьми подросткового возраста и младше. Преступники, которые используют онлайн-сервисы, достаточно сообразительны, чтобы использовать различные технологии и психологические манипуляции, такие как похвала, лесть, обещания или угрозы.

Также было отмечено, что преступники, инициируя переписку с ребенком в Интернете, часто используют тот же профиль, с которым ребенок общался ранее или создают несколько фиктивных аккаунтов для достижения своих целей, в том числе и для удовлетворения своих сексуальных желаний.

*Дети в возрасте до 16 лет чаще всего подвержены риску стать жертвой сексуального насилия в Интернете.*

Это можно объяснить тем, что дети еще не способны адекватно оценивать риски и опасность, которые могут возникнуть при общении с незнакомыми людьми в Интернете. Дети и подростки, которые стали жертвами сексуальной агрессии в Интернете, испытывают растерянность, страх, стыд и вину. Что, зачастую, является причиной, по которой дети предпочитают не сообщать о сексуальных преступлениях.

Родители играют важную роль при возникновении случая кибербуллинга, так как их отношение влияет на то, как ребенок будет чувствовать себя после преступления.

Адекватная и конструктивная реакция родителей помогает ребенку уменьшить негативные факторы, эмоциональную напряженность и преодолеть последствия возможного преступления, а также побуждает его или ее сообщать о произошедшем, тем самым помогая полиции и специальным службам расследовать преступление намного быстрее.

В целях профилактики и предотвращения случаев кибербуллинга, необходимо на ранних стадиях выявить признаки того, что ребенок может страдать от сексуального насилия в Интернете.

Вот несколько из них:

- ребенок стал замкнутым, скрывает свою деятельность в Интернете, избегает проводить время в Интернете;
- ребенок перестает пользоваться конкретными социальными сетями, приложениями, мессенджерами, удаляет свой профиль или блокирует определенных людей;

- у ребенка появились новые, незнакомые интернет-друзья, о которых ребенок ничего не может сказать;
- ребенок задает вопросы о сексе и отношении полов. Вопросы явно не соответствуют его возрасту и необычны;
- ребенок интересуется или ищет неподходящую возрасту информацию о сексуальных отношениях (например, поиск информации с помощью поисковых систем в Интернете);
- на смартфоне ребенка, других устройствах или в переписке появились обнаженные изображения ребенка или других лиц;
- произошли существенные изменения в поведении ребенка (он стал замкнутый, агрессивный, легко раздражаемый и т.п.) и эмоциональном состоянии (депрессия, стыд и страх, чувство вины и т.д.) без явной причины.

Вся информация носит исключительно обзорный характер. О наличии показаний и противопоказаний или побочных действиях — проконсультируйтесь со специалистом (врачом).