Кибербезопасность

ПРОФИЛАКТИКА
федеральный центр

Кибербуллинг. Как помочь ребёнку при онлайн-травле?



На что обратить внимание?

Если вы заметили в поведении ребёнка описанные ниже маркеры, уделите ему больше внимания:

- очевидное ухудшение настроения после использования устройства с доступом в Интернет;
- заметное увеличение или уменьшение времени пребывания в виртуальном пространстве;
- появление проблем в учебе (успеваемость, посещаемость);
- ухудшение самооценки, неверие в свои силы, искаженное восприятие себя «хуже остальных», «ни на что не способный»;
- тревожные и депрессивные расстройства, социальные неврозы, социофобия (диагностирует исключительно врач, требуется лечение);
- ухудшение физического самочувствия – проблемы со сном, изменение пищевых привычек, повышенная утомляемость и раздражительность, снижение внимания;
- появление скрытного поведения (уходит от вопросов и разговора, избегает вас), хотя раньше было иначе;
- утрата интереса к любимым занятиям;
  общая отстраненность (сторонится одноклассников, мероприятий);
- негативно реагирует на сигнал о новом сообщении или уведомлениях на смартфон.

Что делать, если подросток подвергся травле?

1| Соберите необходимую информацию
Поговорите, узнайте предысторию ситуации, кто еще в неё вовлечён, в чём суть конфликта. Поговорите с родителями (законными представителями) подростка, одноклассниками. Обязательно задокументируйте все переписки.

2| Помогите в уважительном тоне обозначить личные границы, написав агрессору, что его действия неприемлемы и оскорбительны.
Предложите альтернативные способы поиска решения вопроса, из-за которого возникла конфликтная ситуация.

3| Если ситуация не разрешилась, помогите не поддаваться на провокации и не отвечать на негативные сообщения.
Если конфликт зашел на уровень прямых оскорблений и угроз, то продолжение общения, даже в уважительном со стороны жертвы тоне, даст желаемое внимание обидчику и спровоцирует его на эскалацию.

Кибербезопасность

ПРОФИЛАКТИКА
федеральный центр

4| В случае продолжения агрессии помогите воспользоваться инструментами приватности и безопасности социальной сети.
Необходимо заблокировать обидчика, добавить его в «черный список», сообщить службе поддержки, а также модераторам чата или виртуального сообщества о ситуации.

5| Объясните, что не стоит возвращаться к ситуации и думать о том, как можно было ответить иначе.
Такие действия приводят к повышению тревоги и стресса, что ухудшает физическое и психологическое состояние.

6| Обеспечьте безопасность персональных данных всей семьи в цифровом пространстве.

7| Не переставайте поддерживать ребёнка, чтобы он чувствовал себя в безопасности и понимал, что из ситуации есть конструктивный выход.



О чём необходимо рассказать подростку?

1| Объясните, что не стоит стремиться переубедить собеседника, когда он не ориентирован на диалог.
Социальные сети зачастую выступают инструментом самореализации, позиционирования, но реже площадкой для конструктивного обсуждения. Если видите, что собеседник не идет на контакт и не готов принимать во внимание вашу точку зрения, лучше закончить разговор.

2| Предупредите, что нельзя окорблять агрессора, переходить на личности, угрожать.
Агрессия порождает ответную агрессию и может понести за собой ряд негативных последствий. Лучше познакомить подростка с техниками психологической разрядки негативных эмоций и конструктивными формами общения.

3| Объясните, что не стоит воспринимать негативные комментарии как здравую критику или конструктивные замечания.
Агрессия и оскорбления несут цель ранить и унизить, а не помочь.

4| Не допускайте, чтобы ребёнок переживал ситуацию в одиночестве.
Важно, чтобы подросток мог обратиться к родителям, педагогам и психологам в школе, друзьям, тренерам и наставникам.