

Травля в интернете: как определить, что делать?



Что такое кибербуллинг?

Умышленные агрессивные действия в отношении жертвы, которой трудно себя защитить, совершенные группой лиц или одним лицом с использованием электронных форм коммуникации и повторяющиеся неоднократно в течение продолжительного времени.

Формы кибербуллинга:

- 1** Оскорбительные и угрожающие сообщения, изображения или видео;
- 2** Передразнивание, бойкоты или унижительные комментарии в сети, в которых упоминается личность ребенка;
- 3** Распространение неприятных слухов, обсуждение ребенка в сети;
- 4** Создание поддельных аккаунтов с целью воздействия на ребенка
- 5** Публичное разглашение личных данных и приватной информации о ребенке;
- 6** Преследование ребенка в сети и угрозы нанесения реального физического вреда.

По сравнению с традиционной травлей в кибербуллинге чаще встречаются “хамелеоны” – участники, имеющие “двойной” опыт столкновения с онлайн-травлей – как в роли жертвы, так и агрессора

Как понять, что ребенок стал жертвой кибер-агрессии?

- Неожиданно перестает пользоваться *своим устройством* – телефоном, планшетом.
- Проявляет *беспокойство или тревогу* при использовании своего устройства.
- Испытывает дискомфорт при выходе из дома.
- Выглядит сердитым, подавленным или расстроенным *после выхода в интернет*.
- Стал нетипично *замкнутым* в себе по отношению к друзьям и членам семьи.
- Стал есть больше или меньше, чем обычно, регулярно кажется подавленным.
- Вскользь говорит о *самоубийстве* или бессмысленности жизни.
- Избегает обсуждений того, что делает в интернете.
- Предпочитает проводить больше времени дома, чем со сверстниками.
- Становится необычайно скрытным, особенно когда речь идет об онлайн-активности.

Как понять, что ребенок проявляет агрессию в интернете?

- ✓ Быстро переключает экраны или скрывает свое устройство, когда вы находитесь рядом.
- ✓ Становится необычно расстроенным, если не может пользоваться своими устройствами.
- ✓ Чрезмерно смеется при использовании своего устройства, но не показывает вам, что стало поводом для смеха.
- ✓ Избегает дискуссий о том, что делает в интернете.
- ✓ Может использовать несколько учетных записей в интернете или пользоваться чужой.
- ✓ Демонстрирует усиление поведенческих проблем или дисциплинарных взысканий в школе.
- ✓ Демонстрирует растущую нечувствительность или черствость по отношению к другим подросткам.
- ✓ Начал общаться с “неподходящей” компанией.
- ✓ Демонстрирует склонность к насилию.

Что делать, если ребенок подвергается кибербуллингу?

- 1** Убедитесь, что ваш ребенок находится (чувствует себя) в безопасности. Оказывайте безусловную поддержку.
- 2** Поговорите со своим ребенком и выслушайте его. Найдите время, чтобы точно узнать, что и как произошло. Не преуменьшайте ситуацию и не оправдывайте агрессора.
- 3** Соберите доказательства. Распечатайте/сделайте скриншоты, записи разговоров, сообщений, картинок, видео. Ведите учет всех инцидентов, чтобы помочь в процессе расследования.
- 4** Обратитесь за помощью к руководству школы, если жертва и агрессор учатся в одной учебной организации. Ваш ребенок имеет право чувствовать себя в безопасности в школе.
- 5** Воздержитесь от контактов с родителями того, кто является агрессором. Некоторые родители, столкнувшись с обвинениями, могут занять оборонительную позицию и, следовательно, могут быть невосприимчивы к вашим мыслям.
- 6** При необходимости обратитесь за консультацией. Вашему ребенку может быть полезно поговорить со специалистом в области психического здоровья

Что делать, если ребенок стал жертвой кибербуллинга?

1. Примите меры для предотвращения повторения. Если ваш ребенок подвергается издевательствам через социальные сети, настройте средства контроля конфиденциальности на каждой платформе, чтобы заблокировать контакт с человеком, который издевается над ним.
2. Научите ребенка защищаться от кибербуллинга, расскажите о способах блокировки контакта агрессора.
3. Для предотвращения ситуации и возникших проблем в результате, вы можете обратиться в центр МКУ “ЦППМиСП” г.Воркуты для своевременного оказания психологической помощи.

Бойко-Кулакова Елена Павловна

педагог-психолог

8-991-482-10-04