

## Памятка родителям

### Если ваш ребенок стал жертвой буллинга.



Большинство детей стесняются признаться в том, что над ними издеваются. Они могут никому об этом не рассказывать. Если ваш ребенок все-таки пришел к вам за помощью, отнеситесь к этому серьезно. Если ребенок впервые попросил о помощи, но к нему не отнеслись серьезно, второй раз он уже к вам не обратится.

Если ваш ребенок не обращается к вам за помощью, обратите внимание на следующие признаки, которые свидетельствуют о том, что он стал жертвой буллинга:

- Ребенок становится замкнутым.
- Теряет друзей.
- Хуже учится.
- Теряет интерес к занятиям, которые раньше любил.
- Его одежда порвана или испачкана.
- Он приходит домой с синяками.
- Просит больше карманных денег.

Если вы думаете, что вашего ребенка обижают, или же ребенок сам вам об этом сказал, вы можете ему помочь. Родители лучше всего влияют на уверенность ребенка в себе и могут обучить его лучшим способам решения проблем. Вот как вы можете помочь своему ребенку:

- Поговорите с учителем ребенка, не стоит сразу конфликтовать с родителями обидчика. Если учитель ничего не предпримет, обратитесь к директору.
- Научите ребенка неагрессивным способам противостоять буллингу – пусть он избегает обидчика или уклоняется от него, переключится на общение с друзьями или поговорит с кем-то, кто мог бы ему помочь.
- Помогите ребенку действовать уверенно. Приучите его ходить с расправленными плечами, смотреть другим в глаза, говорить четко и громко.
- Не призывайте детей решать проблемы при помощи кулаков. Ребенок может пострадать во время драки, попасть в неприятности и усугубить конфликт со своими обидчиками.
- Вовлеките ребенка во внешкольные занятия. Тогда у него будет более широкий круг общения и больше друзей.

## **Памятка родителям**

### **Что делать, если ваш ребенок является обидчиком?**

Каждому родителю сложно поверить в то, что их ребенок обижает других, но иногда это случается. Но если он издевается над другими сейчас, это еще не значит, что он будет так поступать в будущем. Родители могут помочь ребенку измениться и начать хорошо общаться со своими одноклассниками.

Ваш ребенок может быть обидчиком, если он:

- Не сочувствует другим.
- Ценит агрессивность.
- Любит командовать.
- Проявляет наглость победителя, который не любит проигрывать.
- Часто ругается с братьями и сестрами.
- Импульсивный.

#### **Что вы можете сделать, чтобы помочь ребенку:**

Отнеситесь к этому серьезно. Не воспринимайте буллинг как что-то временное. Если вас не волнует, как это скажется на вашем ребенке, вспомните о том, что страдает кто-то другой.

Поговорите с ребенком, узнайте, почему он обижает других. Очень часто дети так себя ведут, когда чувствуют грусть, злость, одиночество или неуверенность. Иногда причиной такого поведения становятся какие-то перемены дома, в семье.

Научите ребенка сопереживать другим, объясните ему, как себя чувствует тот, кого обижают.

Спросите учителя или школьного психолога, есть ли у вашего ребенка какие-то проблемы в школе. Может, он отстает по какому-то предмету или ему сложно завести друзей. Спросите у них, как вы можете помочь ребенку решить эту проблему.

Задайтесь вопросом, не обижают ли вашего ребенка дома. Очень часто дети, которые издеваются над другими, сами стали жертвой издевательств родителей или членов семьи.



## Рекомендации родителям в ситуации кибербуллинга.

**1. Приватность.** Издевательства в сети возможны только в том случае, если мы как-то предьявляем 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. Просить 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 издевательства 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 сам 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.