

# ТРАВЛЯ В ИНТЕРНЕТЕ: ЧТО ДЕЛАТЬ?

## Не приговор, а проблема

Травля в Интернете (кибербуллинг) – это ситуация, когда посредством использования электронных устройств ребенок или несовершеннолетнее лицо подвергается издевательствам с целью причинения социального, психологического или даже физического вреда. Для детей и подростков их образ в Интернете – один из ключевых компонентов представления о себе и того, как они общаются с другими, поэтому травля в Интернете может иметь катастрофические последствия для их психологического здоровья и благополучия.

Агрессивное поведение в сети – не редкость! В той или иной форме, с травлей в Интернете сталкивались 72% подростков, а 29% детей воспринимают травлю как норму поведения (по данным Лиги безопасного Интернета) 42% россиян считают, что за последние 5 лет число оскорбительных публикаций в российском сегменте Интернета значительно возросло (по данным ВЦИОМ).



## Ключевой вопрос

Что делать, если ваш ребенок подвергся травле в Интернете?

## Источники проблемы

- оскорбительные и угрожающие сообщения, изображения или видео;
- передразнивание, бойкоты или унижительные комментарии в сети, в которых упоминается личность ребенка;
- распространение неприятных слухов и обсуждение ребенка за его спиной;
- создание поддельных аккаунтов от имени ребенка с целью обмануть или унижить его.

## Внимание!

**Ваш ребенок может не признаваться, что подвергается травле в Интернете из опасений лишиться доступа к электронным устройствам и Интернету.**

## Как распознать, что ваш ребенок стал объектом травли в сети?

- пользование Интернетом или электронными устройствами расстраивает ребенка;
- у ребенка изменилось поведение, он стал более замкнутым, тревожным, грустным или раздражительным;
- ребенок стал хуже учиться, стал избегать посещения школы или секций, кружков;
- ребенок стал скрывать от других, чем он занимается в Интернете и что делает на своих электронных устройствах.

## Полезные советы

- **Выслушайте ребенка, действуйте взвешенно и спокойно.** Поговорите с ним открыто о том, что произошло, не осуждая. Спросите, что он ощущает и постарайтесь сделать так, чтобы ребенок почувствовал себя услышанным.
- **Соберите документальные доказательства травли.** Целесообразно сделать скриншоты, если вы решите подать заявление в полицию.
- **Сообщите о факте травли администрации сайта или социальной сети, в которой это происходит.** Многие социальные сети, игры, приложения и сайты имеют формы обратной связи, куда можно сообщить об оскорбительных материалах и потребовать их удалить. (Вы также можете обратиться в Лигу безопасного Интернета по телефону или написав нам VK: 8 (800) 700-56-76, vk.com/liga).
- **Заблокируйте обидчика.** Посоветуйте ребенку не отвечать на издевательские сообщения, так как это может лишь разозлить обидчика и сделать хуже. Помогите ребенку заблокировать или удалить из списка друзей тех, кто занимается травлей. 49% россиян считают, что блокировка обидчика – лучший способ решения проблемы (по данным ВЦИОМ).
- **Окажите ребенку помощь и поддержку.** Регулярной интересуйтесь тем, как себя чувствует ребенок. Если вы замечаете какие-то тревожащие вас изменения в поведении ребенка, обратитесь в Лигу безопасного Интернета, психолог организации даст вам советы, что делать, если ваш ребенок подвергся травле.

## Профилактические меры

1. **Следите за тревожными знаками**, например, если пользование телефоном, планшетом или компьютером расстраивает ребенка, если он стал скрывать от других, чем он занимается в Интернете или вовсе замыкается в себе.
2. **Использование гаджетов и цифровых технологий в ходе учебного процесса в школах провоцирует травлю.** Обсудите на родительском собрании возможность запрета использования электронных устройств на уроках.
3. **Часто учителя и одноклассники знают о травле.** Поговорите с ними, узнайте, как давно это продолжается.

## Личный пример

Поговорите с ребенком о проблеме травли в Интернете, прежде чем он столкнется с этим сам. Вы сможете вместе подумать, как действовать в подобных ситуациях и заверить его, что он всегда сможет получить у вас поддержку.

