

## Советы родителям, дети которых издеваются онлайн

- **Обратитесь к специалистам.** Если ваш ребенок сталкивается с проблемой совладания с сильными эмоциями, такими как злость, ранимость или фрустрированность, то поговорите с психологом о том, как помочь ребенку научиться совладать с этими чувствами здоровыми способами.
- **Проведите образовательные беседы о кибербуллинге и травле онлайн.** Ребенок вполне может не понимать, насколько болезненным и ранищим является такое поведение. Усиьте эмпатию, сочувствие и сопереживание ребенка, а также его осведомленность, поощрив его посмотреть на происходящее со стороны жертвы.
- **Управление стрессом.** Научите ребенка позитивным способам справляться со стрессом. Тренировки, проведение времени на природе, игры с домашними питомцами — отличные способы как для детей, так и для

взрослых дать выход пару и облегчить стресс.

- **Устанавливайте ограничения на технологии.** Дайте знать ребенку, что вы будете отслеживать его использование компьютера, планшета, смартфона, электронной почты и сервисов для сообщений. Если нужно, запретите доступ к технологиям, пока поведение не улучшится.
- **Установите согласующиеся правила поведения.** Убедитесь, что ребенок понимает правила и наказания за их нарушения.
- **Травля часто — выученное поведение.** Некоторые хулиганы научаются агрессивному поведению из собственного опыта дома, поэтому важно подавать хороший пример собственным привычкам онлайн.



## КАК СОВЛАДАТЬ С КИБЕРБУЛЛИНГОМ И ТРАВЛЕЙ В ИНТЕРНЕТЕ



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ  
ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ  
ТРАВЛИ В ИНТЕРНЕТЕ

## ПРИЧИНЫ СОВЕРШЕНИЯ ДЕТЬМИ «СКУЛШУТИНГА»

Принято выделять внешние и внутриличностные факторы, подталкивающие детей к данному действию.

К внешним факторам относятся:

- жестокое обращение в семье
- ссоры с членами семьи
- отсутствие должного внимания родителей к ребенку
- трудности ребенка в общении со сверстниками, конфликты с ними и с учителями
- буллинг (школьная травля) - преднамеренное агрессивное поведение одних детей в отношении других, включающее неравенство власти или силы.
- смерть родственников и близких друзей
- свободный доступ ребенка к огнестрельному и холодному оружию в доме
- интерес ребенка к компьютерным играм, в которых присутствуют сцены насилия.
- доступ к сайтам и группам в сети Интернет, пропагандирующим идеологию субкультуры «Колумбайн».

К внутриличностным факторам следует отнести:

- длительное депрессивное состояние ребенка
- внушаемость и ведомость ребенка
- некоторые психические отклонения у ребенка

## НА ЧТО СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ

- ✓ дети, которые воспитываются в семьях, где царит насилие и жестокость, несут подобную схему общения в общество
- ✓ родители, которые не интересуются жизнью, увлечениями и проблемами ребенка, могут спровоцировать развитие пассивной агрессивности в нем
- ✓ отсутствие у ребенка позитивного общения со сверстниками может стать причиной появления у него серьезных психологических проблем
- ✓ сверстники ребенка обзывают, дразнят и бьют его, портят вещи или отбирают деньги, распространяют слухи и сплетни про него как в коллективе, так и в интернете.
- ✓ нападение на учащихся в России часто совершаются с использованием холодного оружия, поскольку нож ребенку достать проще, чем огнестрельное оружие
- ✓ под влиянием компьютерных игр ребенок может утратить чувство реальности и не видеть разницы между убийством человека в игре и его смертью в реальной жизни
- ✓ ребенок, планирующий нападение на своих сверстников, как правило, в сети Интернет поддерживает общение с другими последователями идеологии «скулшутинга» и субкультуры «Колумбайн»

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ

- станьте другом для своего ребенка, с которым он может поделиться своими переживаниями и не бояться быть отвергнутым и осужденным с вашей стороны, уделите больше внимания его проблемам и взаимоотношениям со сверстниками.
- организуйте досуг ребенка во внеучебное время (посещение кружков и секций, познавательных и культурно-массовых мероприятий)
- активно взаимодействуйте с учителями и администрацией школы, где учиться ваш ребенок, чтобы знать о его проблемах
- научите ребенка общению с реальными людьми вне Интернета
- контролируйте действия ребенка в социальных сетях, установите и оцените его круг общения
- не храните огнестрельное и холодное оружие в местах, доступных для ребенка
- обратитесь за помощью к специалисту (психолог, психотерапевт) в случае замкнутости ребенка, резкого изменения его поведения и проявлений агрессивности.

## ПОМНИТЕ

8-800-2000-122 - телефон службы доверия (каждый обратившийся, в том числе анонимно, сможет получить помощь психолога, который поможет понять детские проблемы и научит общению с ребенком)