7 ШАГОВ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ КИБЕРБУЛЛИНГА

(Рекомендации разработаны доктором психологических наук, профессором, Галиной Солдатовой).

**1**.Объясните детям, что во время общения в сети они должны быть дружелюбными с другими пользователями. В первую очередь они не должны быть грубыми и оскорблять других людей.

**2**.Научите детей, как правильно реагировать на обидные слова и реплики в сети. Лучший способ — полное игнорирование.

**3**.Если у вас информация, что кто-то из ваших друзей или одноклассников вашего ребенка подвергается кибербуллингу, то нужно об этом сообщить руководству школы, классному руководителю, родителям и школьному психологу. Надо принять все меры, чтобы защитить ребенка.

**4**.Надо помнить, что вся личная информация, которая публикуется в интернете, может быть использована злоумышленниками против вас.

**5.**Если в сети началась травля, то нужно заблокировать злоумышленника, ужесточить настройки конфиденциальности и задокументировать виртуальное нападение.

Если кто-то в интернете угрожает вам физически, то надо сделать снимки сообщений и обратиться в полицию.

**6**.Поддерживайте доверительные отношения с ребенком, чтобы в трудной ситуации он обратился к вам за помощью. Наблюдайте за настроение ребенка, когда он сидит за компьютером.

**7**.Убедитесь, что оскорбления в сети не перешли в реальную жизнь.

Рекомендации родителям

Первое, на чем стоит акцентировать внимание родителей, это необходимость беседы с ребенком о безопасности в интернете. Определение неких рамок общения в сети, четкое разграничение, что можно делать, а чего нельзя. Часто неверно оценивая возможные последствия своих шагов, ребенок предоставляет зачинщику травли всю информацию о своей личной жизни, которая затем используется против него самого. Так, невинные фотографии семейного отдыха, где девочка с полноватой фигурой купается в море со своими родителями, могут быть использованы агрессором в своих целях. Похожий эффект производит переписка родственников (например, в обсуждениях ОК), где в режиме онлайн выясняются и озвучиваются неприглядные факты из жизни ребенка.

Объясните ребенку, что любое общение в сети должно быть дружелюбным, не допускается использования матерных слов или завуалированных оскорбительных выражений. Если он сталкивается с троллем, лучший метод противостоять ему - полный игнор. Не нужно пытаться ответить агрессору в том же духе, если не получается разрешить проблему мирным путем, стоит подумать о добавлении агрессора в черный список или даже полном удалении своего профиля. Мир и спокойствие в душе гораздо важнее виртуального общения.