**Рекомендации для родителей**

# Кибербуллинг: как защитить ребёнка от нападок в интернете

Кибербуллинг — это травля с использованием цифровых технологий. Если [обычный буллинг](https://media.foxford.ru/articles/shkolnyy-bulling) происходит вживую, как правило, в детском или подростковом коллективе, то кибербуллинг — явление, свойственное интернету.

Кибербуллингу могут быть подвержены и взрослые, и подростки, но дети находятся в особой группе риска.

«Особенности интернет-травли — систематичность и целенаправленность, постоянство и невозможность найти обидчика. Психологические последствия кибербуллинга у подростков могут быть различны: от подавленного состояния до панических атак, повышения тревожности, серьёзных эмоциональных травм.

## **Виды кибербуллинга**

**Разжигание ненависти (хейтинг).** Жёсткая критика в адрес пользователя, часто необоснованная и беспредметная. Может приобретать глобальные масштабы, когда человека заваливают сотнями оскорбительных комментариев или сообщений. Для этого зачинщики используют собственные либо фейковые (поддельные) аккаунты. В результате у жертвы складывается впечатление, что её ненавидит весь мир.

**Провокации (троллинг).** Слово trolling у англоязычных рыбаков означает ловлю на блесну. Подобно тому, как рыбак точными движениями приманивает рыбу и затем вытягивает из воды, интернет-тролли выводят жертву из себя и провоцируют на необдуманные поступки, чтобы поглумиться над ней. Для этого они идут на всевозможные ухищрения: могут прикинуться другим человеком, вывести на откровенный разговор, а затем прилюдно высмеять или едкими комментариями спровоцировать на компрометирующие действия.

**Интернет-преследование (киберсталкинг).**Преследование человека с помощью сетевых технологий. Самая опасная форма интернет-травли. Преследователь старается собрать как можно больше информации о жертве, чтобы шантажировать её, угрожать ей или членам её семьи, распространять клевету или сексуально домогаться.

**Разглашение данных (аутинг).** Публикация личной информации человека без его согласия, чтобы унизить его. Типичный сценарий: бывший партнёр жертвы в качестве мести выкладывает в открытый доступ её откровенные фотографии.**‍**

**Преследование в онлайн-играх (грифинг).** Преследователи могут всюду охотиться за персонажем жертвы, постоянно убивать его или блокировать ему доступ в определённые области игрового мира. В общем, всеми способами мешают жертве получать от игры удовольствие.

**Подделка аккаунта (фейкинг).**Хулиган создёт в соцсети профиль, полностью идентичный профилю жертвы, добавляет туда её друзей, убедив их, будто это настоящая страница, а предыдущую взломали, а потом начинает писать им гадости от её лица.

**Бойкот.** Аналогично бойкоту в реальной жизни члены коллектива исключают жертву из общих групп и чатов или договариваются игнорировать её сообщения.

## **Как понять, что вы столкнулись с кибербуллингом**

Признаки, указывающие на то, что ребёнок сталкивается с цифровыми угрозами.

* Соматические: нарушение сна, пищевого поведения, головные боли, боли в животе.
* Психологические: снижение самооценки, неуверенность в себе, потеря мотивации, страх неудачи, раздражение.
* Клинические: тревога, депрессия, апатия, суицидальные намерения.
* Поведенческие: не общается с друзьями, дергается при звонках и смс, уединяется, прячет телефон.
* ‍Технические: пропали доступы к аккаунтам ребёнка, активно распространяются личные данные ребёнка в Сети.

## **Последствия кибербуллинга**

**Психологические проблемы.** Жертвы кибербуллинга часто страдают от депрессии, тревоги и низкой самооценки. Они могут чувствовать себя изолированными и одинокими.

**Проблемы со здоровьем.** Стресс от пережитой травли может привести к головным болям, бессоннице, расстройствам пищевого поведения.

**Проблемы в школе.** Если жертва подвергается кибербуллингу со стороны одноклассников, это может повлиять на успеваемость.

**Замкнутость и потеря доверия к окружающим.** Ребёнок боится общаться с другими людьми из-за страха стать объектом насмешек или угроз.

**Потеря доверия к технологиям и интернету в целом.** Многие люди, ставшие жертвами кибербуллинга, перестают использовать социальные сети и другие онлайн-платформы.

## **Как защитить детей от кибербуллинга**

**Поддержите ребёнка.**Объясните ребёнку, что он дорог вам вне зависимости от того, что случилось. В этой ситуации ему очень важно чувствовать, что вы будете на его стороне в любом случае. Даже если вам кажется, что ничего страшного не произошло, постарайтесь посмотреть на ситуацию глазами ребёнка. Он подавлен и унижен и просто не услышит аргументов, что ненавистники из Сети — не повод для расстройства. Дайте ему понять, что вы осознаёте серьёзность произошедшего, и он имеет право переживать. Сейчас ребёнку кажется, что на него ополчился весь мир. Покажите ему, что это не так: у него есть родные и друзья, которые любят и ценят его, и им всё равно, что пишут о нём в интернете.

**Расскажите ребёнку, как жаловаться на контент.**Во всех популярных соцсетях уже осознали масштаб проблемы кибербуллинга. На платформах обычно есть инструменты, которые помогают ограничивать взаимодействие с нежелательными пользователями, сообщать о нарушении закона и преследовании.

**Научите ребёнка эффективной коммуникации.**Все люди ответственны за то, что они делают, смотрят и публикуют в интернете. Объясните ребёнку, что кажущаяся анонимность в Сети не повод переходить границы. Иначе есть риск, что подросток станет соучастником кибербуллинга учеников.

Поговорите с ребёнком и расскажите, что в интернете нужно вести себя так же, как и в реальности. В обычной жизни никто не становится посреди улицы и не кричит оскорбления всем вокруг. В Сети этого делать также не следует.

*Кибербуллинг детей — острая проблема. В интернете легче сохранить кажущуюся анонимность, и это, в свою очередь, порождает вседозволенность. Важно вовремя отследить, что у ребёнка есть проблемы в Сети. Если чувствуете, что ситуация выходит за рамки, обращайтесь в полицию и к детскому психологу.*