

# Что такое кибербуллинг и как с ним бороться



## ЧТО ТАКОЕ КИБЕРБУЛЛИНГ И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?



**Кибербуллинг** – это форма травли, осуществляемая через интернет-ресурсы, соцсети, мессенджеры и другие средства коммуникации.



**Цель** – вызвать чувство унижения, страха, подавленности, изоляции жертвы путём угроз, распространения сплетен, оскорблений и преследования.

### Признаки того, что ребёнок подвергается кибербуллингу.

- Избегает разговоров о своей онлайн-жизни.
- Часто испытывает плохое настроение после использования гаджетов.
- Теряет аппетит, плохо спит, проявляет апатию.
- Его популярность резко падает в кругу сверстников.
- Возникают трудности в учебе, ухудшается успеваемость.
- Постарался внезапно удалить свою страницу в соцсети или удалил старые посты.





## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО БОРЬБЕ С КИБЕРБУЛЛИНГОМ

- Создайте атмосферу доверия между вами и вашим ребёнком, позволяющую свободно обсуждать любые темы, включая неприятные ситуации.
- Регулярно контролируйте цифровые устройства. Узнайте, какими приложениями пользуются ваши дети, периодически проверяя настройки конфиденциальности и безопасность аккаунтов.
- Настройка фильтров и блокировки. Помогите ребёнку настроить фильтры на нежелательную рекламу и спам, заблокировать подозрительных пользователей.
- Объясняйте детям особенности разных платформ и потенциальных опасностей каждой из них.
- Составьте договор с детьми относительно использования гаджетов, устанавливающий временные рамки и обязанности.
- Если ситуация выходит из-под контроля, обратитесь за консультацией к специалисту-психологу.
- Объясните ребёнку, что нельзя оставлять без внимания случаи оскорбления или издевательства над кем-либо в сети.
- Поддерживайте эмоциональное благополучие ребёнка. Чаще проводите время вместе, участвуйте в общих занятиях, обеспечивайте поддержку и понимание.



**Сохраните психоэмоциональное здоровье вашего ребёнка и создайте благоприятную обстановку для его нормального роста и развития.**

