

Буллинг – агрессивное поведение, которое осуществляется регулярно с целью умышленного причинения физического и морального вреда другому человеку.

Кибербуллинг – буллинг в Интернете:

- Угрозы, постоянные нападки
- Оскорбления, перепалка
- Изоляция – отчуждение, изгнание из групп
- Шантаж
- Публикация унижительной информации
- Травля – преследование
- Едкие комментарии, высмеивание (в т.ч. посредством фотошопа, видео)
- Клевета
- Распространение информации сексуального характера о жертве
- Взлом страницы, использование чужого аккаунта и публикация нежелательной информации



Кибергруминг – вхождение взрослого в контакт с ребенком в интернете с целью сексуального удовлетворения или создания порнопродукта.

Областной кризисный телефон доверия:
8-800-300-83-83
8-800-300-11-00
8-800-2000-122

385-73-83 телефон доверия для детей и подростков

371-03-03 телефон доверия (экстренная психологическая помощь)

Центр психического здоровья детей
229-98-98

Детский Центр кризисных состояний
320-36-93

pomoschryadom.ru
www.tvojtterritoria.onlain

Центр «Диалог» приглашает вас на **индивидуальные психологические и методические консультации**, а также на профилактические сеансы на **аппаратных комплексах**.

Универсальная методика коррекции и развития адаптационных возможностей «КОМФОРТ»

Апгистрессовый вибромusикальный светозвуковой комплекс «АУРА»

В вашем распоряжении также библиотека методической и психолого-педагогической литературы.

Запись по телефону: 251-29-04
пн-пт с 9.00 до 17.00

Наш адрес:
г. Екатеринбург, ул. 8 марта, 55А
<http://dialog-eduekb.ru>

Муниципальное бюджетное учреждение
Екатеринбургский Центр
психолого-педагогической поддержки
несовершеннолетних
«ДИАЛОГ»



Внимание, кибербуллинг!

*памятка для учителей
и родителей*

Три драматические роли этой игры – Спасатель, Преследователь и Жертва... Погружаясь в любую из этих ролей, мы начинаем игнорировать реальность... При этом мы никогда надолго не задерживаемся в одной роли.
(С. Карпман)



Если ваш ребенок стал участником кибербуллинга (жертвой, агрессором или наблюдателем)

Нельзя:

- устанавливать тотальный или скрытый контроль
- говорить свысока, устраивать «допросы»
- говорить с усмешкой или издевкой
- обвинять ребенка
- давать банальные советы, читать проповеди

Можно и нужно:

- договариваться о четких «компьютерных» правилах
- сохранять доказательства кибернасилия
- препятствовать дальнейшему общению ребенка с его участниками
- вырабатывать информационный иммунитет (учить ребенка критично воспринимать информацию).

Чтобы ребенок не стал жертвой кибергруминга:

- **Доверительные отношения с ребенком** – основа иммунитета ребенка против сомнительных знакомств в Сети. На приманку кибергрумеров чаще попадают дети с дефицитом родительской любви.
- **Интересуйтесь**, с кем общается подросток в Сети, не спешите осуждать или запугивать. **Научите распознавать манипуляции и противостоять им**, говорить НЕТ, если действия другого не нравятся или непонятны. Условьтесь с ребенком, что если он захочет встретиться с кем-то из виртуальных друзей, то обязательно посоветуется с вами.
- **Обучайте детей правилам безопасности в Сети** (не выкладывать личную информацию, не заполнять никакие формы, ее содержащие). Ограничить нежелательный контент на ПК можно настройкой «Родительский контроль».

Если ребенок стал жертвой кибербуллинга:

- **Настройтесь на логику**, а не на чувства. Не присоединяйтесь к позиции жертвы. Ваше достоинство и самообладание передадутся и ребенку.
- **Разберитесь в фактах**. Зафиксируйте доказательства на случай обращения в правоохранительные органы или внутреннего разбирательства.
- **Успокойте ребенка**, выразите уверенность, что у него есть все, чтобы суметь постоять за себя. Помогите ребенку активизировать собственные ресурсы (ум, находчивость, упорство, терпение, мудрость, чувство юмора, увлечения и умения, поддержку настоящих друзей) – вспомните вместе с ним ситуации, в которых он это чувствовал.

Научите ребенка **навыкам эффективного реагирования на провокации:**

1. Какую именно эмоциональную реакцию ожидает от тебя агрессор (преследователь)?
2. Как можно «разорвать» шаблон, поступить непривычно, не так, как ожидает агрессор?
3. «Ты можешь предложить агрессору разобраться в конфликте спокойно. Ты можешь коротко ответить и выйти из перебранки. Ты можешь оскорбить в ответ – на миг станет легче, но вражда от этого увеличится. Выбор за тобой. Подумай, хочешь ли ты продолжать эту игру? Что мешает тебе выйти из нее?»



❖ Помогите ребенку найти «свой пьедестал». Поддерживайте его занятием реальным и любимым делом. Перебранки в Интернете – удел скучающих, тех, кто не умеет себя реализовать.

Если ребенок стал виртуальным агрессором:

- Четко обозначьте, что агрессор несет ответственность за свои действия. Оскорбление чести и достоинства человека – это преступление, преследуемое по Закону во всех странах мира. «Веселая» и жестокая игра может привести к серьезным последствиям и для жертвы, и для преследователя. В такой игре нет победителей.
- Выясните мотивы агрессора – самоутверждение, скука, месть, привычная манера поведения? Или реальной нерешенный конфликт? Вместе найдите позитивные альтернативы – как можно реализовать свои потребности (в значимости, в единении с группой, в ощущении себя взрослым) без вреда другим? Своим примером учите детей цивилизованному решению конфликтов.
- Задумайтесь: что питает поток ненависти вашего ребенка? Порой в семье ребенок получает агрессивные импульсы, но ни переработать их, ни «вернуть» обидчикам обратно не может. **Остановите колесо агрессии.**

Если ребенок стал наблюдателем кибербуллинга:

- Дети могут глубоко переживать, когда видят, что кто-то подвергается травле. Страх «это может случиться и со мной» не дает им высказать свое истинное отношение к происходящему. Они становятся молчаливыми свидетелями или «подключаются» к агрессору, чтобы не стать жертвой.
- Поделитесь с ребенком эмоциями, мыслями, своим жизненным опытом. Помогите ему принять свои противоречивые чувства (жалость, злость, страх, растерянность, тревогу, стыд). Поддержите ребенка, подчеркнув его право на личный выбор. Обсудите возможные выходы из ситуации.