A man in a dark, quilted jacket and blue jeans is sitting on a brick ledge, talking on a mobile phone. The background is a brick wall. The text is overlaid on the right side of the image.

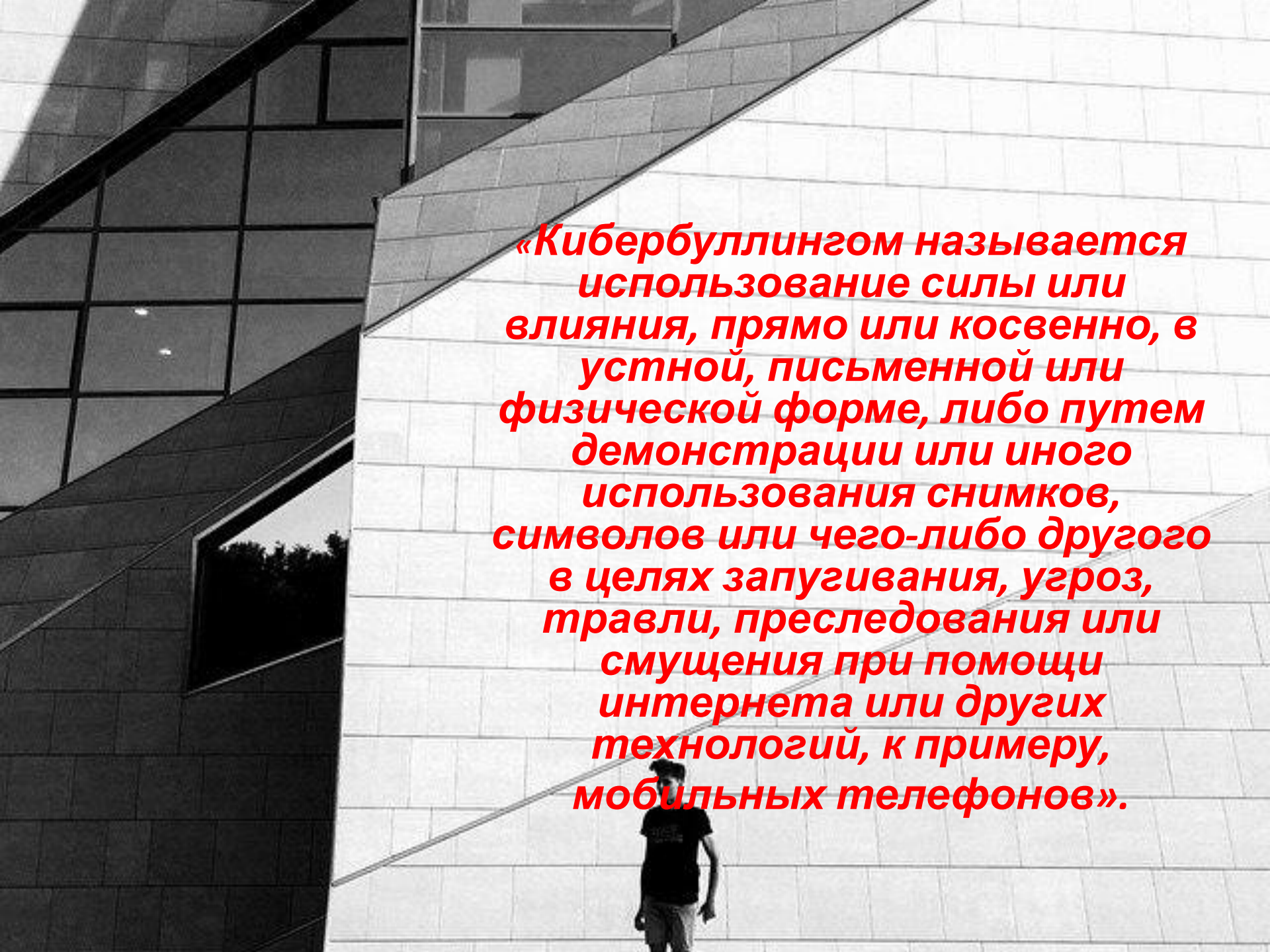
# КИБЕРБУЛЛИНГ: КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ В СИТУАЦИИ ОНЛАЙН- ТРАВЛИ

*МАОУ школа  
№97*

*Педагог –  
психолог*

*Айбашева А.Р.*



A person is standing in the lower center of the frame, looking towards the camera. The background is a modern building with a white tiled facade and dark glass panels. The text is overlaid on the right side of the image.

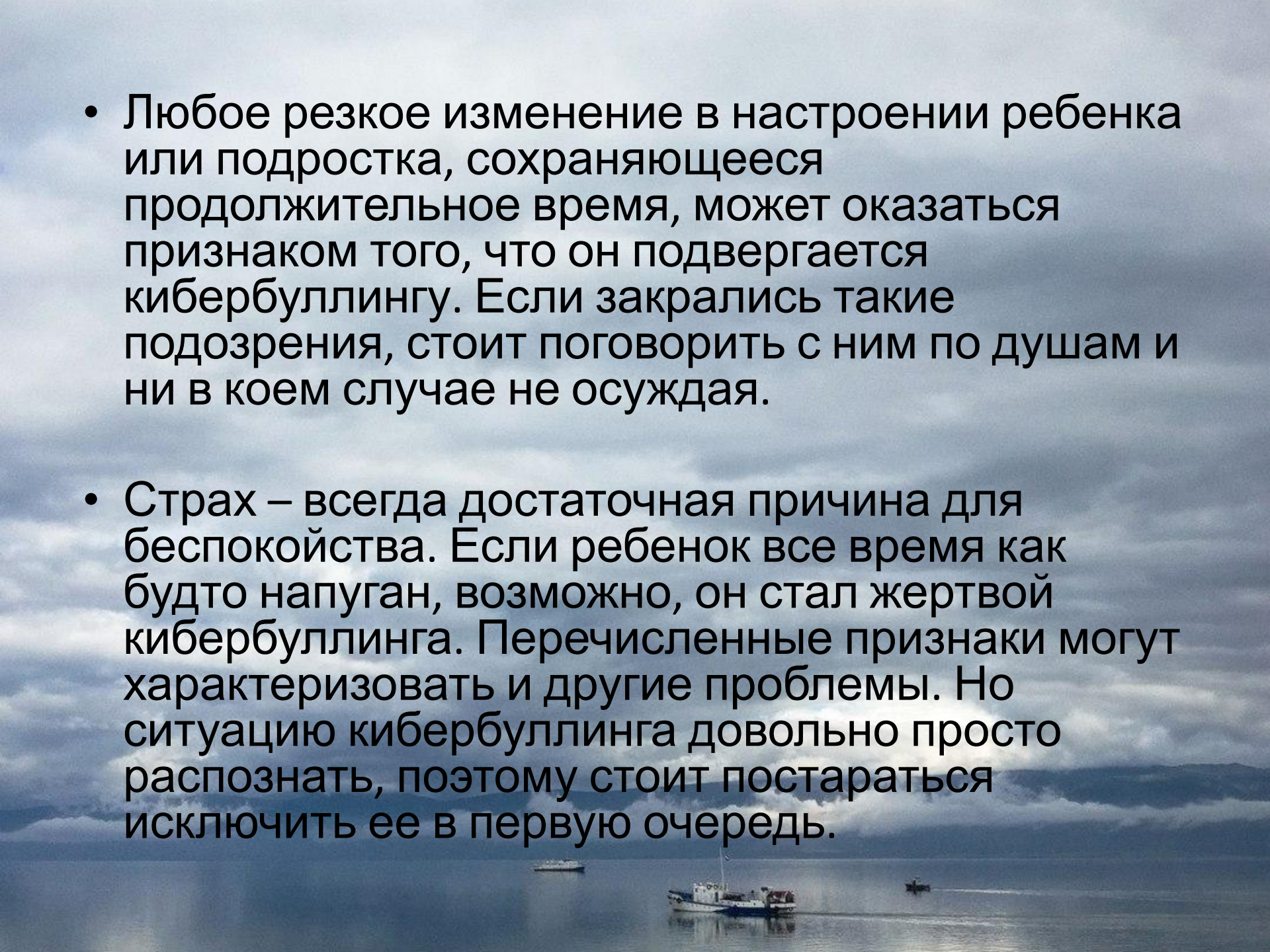
**«Кибербуллингом называется использование силы или влияния, прямо или косвенно, в устной, письменной или физической форме, либо путем демонстрации или иного использования снимков, символов или чего-либо другого в целях запугивания, угроз, травли, преследования или смущения при помощи интернета или других технологий, к примеру, мобильных телефонов».**

## **Основные признаки того, что ребенок или подросток стал жертвой кибербуллинга:**

- Он изменился в настроении, напуган, встревожен, в том числе:**
- Стал грустнее;**
- Старается избегать общественных мероприятий, походов в спортивные секции и т.д.;**
- Стал использовать свои мобильные устройства не так часто, как раньше;**
- Стал реагировать негативно на звук новых сообщений;**
- Изменилось его поведение, особенно в области взаимодействия с интернетом.**



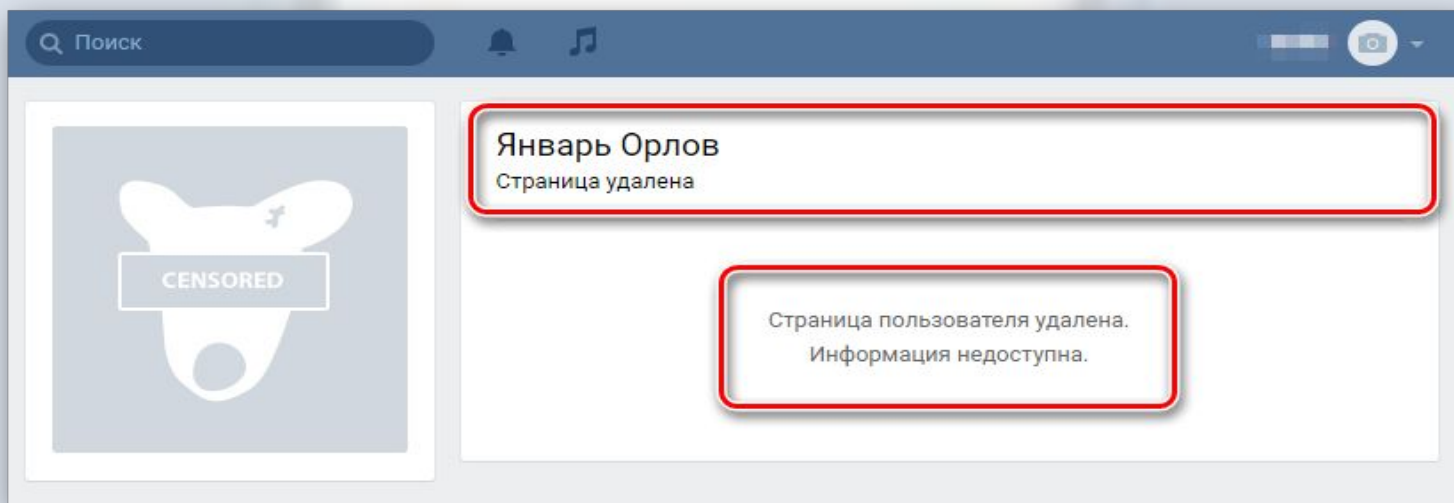
- Любое резкое изменение в настроении ребенка или подростка, сохраняющееся продолжительное время, может оказаться признаком того, что он подвергается кибербуллингу. Если закрались такие подозрения, стоит поговорить с ним по душам и ни в коем случае не осуждая.
- Страх – всегда достаточная причина для беспокойства. Если ребенок все время как будто напуган, возможно, он стал жертвой кибербуллинга. Перечисленные признаки могут характеризовать и другие проблемы. Но ситуацию кибербуллинга довольно просто распознать, поэтому стоит постараться исключить ее в первую очередь.



## 2. Он удалил страницы в социальных сетях

- Человек, который подвергается кибербуллингу, может удалить свои страницы в социальных сетях, чтобы избежать травли.

**Если вы знаете кого-то, кто в последнее время внезапно удалил свои страницы в социальных сетях, не объяснив почему, – поговорите с ним, возможно, он пытается таким образом защитить себя от онлайн-преследования.**



**3. Вам попались оскорбительные или унижительные изображения и сообщения с его участием в сети.**

**«Кибербуллинг» зачастую происходит на глазах у всех. Поэтому вам могут попасться в открытом доступе его компрометирующие фотографии или сообщения.**



# 10 форм кибербуллинг



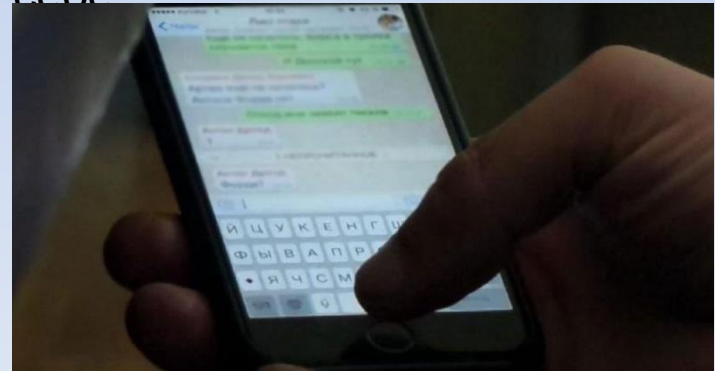
## 1. Исключение.

- Эта форма кибербуллинга, как бойкот: жертву целенаправленно исключают из всех кругов общения в интернете. Например,
- Его не допускают к играм, встречам или другим сообществам друзей;
- Его исключают из всех совместных онлайн-разговоров;
- Иногда поводом для исключения может быть то, что у ребенка в отличие от остальных нет смартфона или он не пользуется социальными сетями.



## 2. Домогательство

- Домогательством называют постоянную умышленную травлю. Ребенка или подростка оскорбляют и угрожают через сообщения, присылая их в личный чат или оставляя в группах.
- Эта форма кибербуллинга крайне опасна и может привести к серьезным последствиям для ребенка. Когда сообщения приходят постоянно, у него просто нет времени сделать передышку, что усугубляет ситуацию. Поток злонамеренных сообщений может напугать ребенка и сделать неуверенным в себе.





### 3. Аутинг

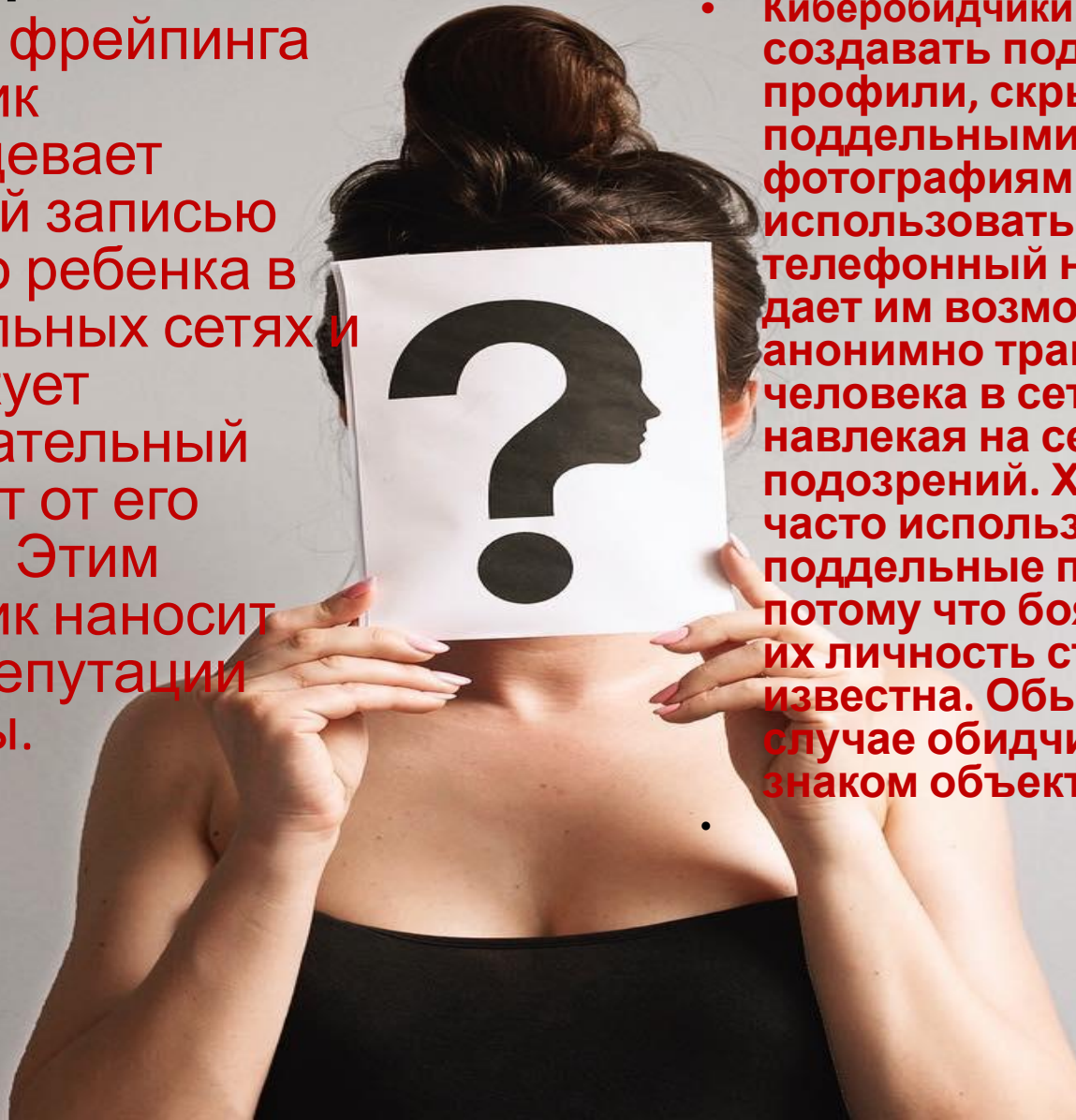
- Аутингом называется преднамеренная публикация личной информации человека без его согласия, чтобы его унижить.
- Аутинг может принимать разные формы, при этом опубликованная информация может быть как серьезной, так и незначительной. Даже чтение чужих сообщений на телефоне можно считать аутингом. Личную информацию нельзя разглашать, поэтому надо убедиться, что, если такой случай произойдет с вашим ребенком, он сообщит о кибербуллинге в поддержку социальной сети, в администрацию школы или другого учреждения и т.д.

### 4. Киберсталкинг

- Киберсталкингом называют попытки взрослых людей связаться с несовершеннолетними через интернет, договориться с ними о личной встрече с целью сексуальной эксплуатации. Это крайне опасный вид кибербуллинга, который может повлечь за собой серьезные последствия. Поэтому необходимо принимать все меры, чтобы вовремя заметить угрозу и предотвратить ее.

## 5. Фрейпинг

- В ходе фрейпинга обидчик завладевает учетной записью вашего ребенка в социальных сетях и публикует нежелательный контент от его имени. Этим обидчик наносит вред репутации жертвы.



## 6. Использование поддельных профилей

- Киберобидчики могут создавать поддельные профили, скрываясь за поддельными именами и фотографиями, или использовать чужой телефонный номер. Это дает им возможность анонимно травить человека в сети, не навлекая на себя подозрений. Хулиганы часто используют поддельные профили, потому что боятся, что их личность станет известна. Обычно в этом случае обидчик хорошо знаком объекту травли.



## 7. Диссинг

- Диссинг — передача или публикация в интернете порочащей информации о жертве. Это также может нанести вред репутации жертвы или навредить ее отношениям с другими людьми. Обидчик в ситуации диссинга всеми силами пытается унижить ребенка или подростка, привлекая максимум внимания к этому процессу. Чаще всего этим занимаются знакомые объекта травли, что усугубляет ситуацию.

## 8. Обман

- В этом случае киберхулиган обманом пытается завоевать доверие ребенка или подростка, выведать у него личную или интимную информацию и опубликовать ее в сети.

## 9. Троллинг

- Троллингом называют намеренную провокацию с использованием оскорблений или ненормативной лексики на интернет-форумах и в социальных сетях.
- Основная цель тролля – унижить, разозлить жертву и заставить ее выйти из себя и перейти на оскорбления. Тролли тратят много времени в поисках особенно восприимчивой жертвы.

## 10. Кетфишинг

- В этом случае киберхулиган с целью обмана создает новый, полностью идентичный оригинальному профиль жертвы в социальных сетях на основе украденных фотографий и других личных данных. От лица настоящего профиля они добавляют всех друзей жертвы, врут им, что это на самом деле правильная страница, а предыдущую взломали, могут начать просить деньги взаймы или писать оскорбления как бы от лица жертвы

**Что делать, если ваш ребенок  
стал жертвой кибербуллинга**





- **Объясните детям, что общаясь в интернете, они должны быть дружелюбными с другими пользователями, ни в коем случае не писать грубых слов – читать грубости так же неприятно, как и слышать.**
- **Научите детей правильно реагировать на обидные слова или действия других пользователей. Не стоит общаться с агрессором и тем более пытаться ответить ему тем же. Возможно, стоит вообще покинуть данный ресурс и удалить оттуда свою личную информацию, если не получается решить проблему мирным путем.**
- **Если ребенок стал жертвой кибербуллинга, помогите ему найти выход из ситуации. Практически на всех форумах и сайтах есть возможность заблокировать обидчика, написать жалобу модератору или администрации сайта, потребовать удаления странички.**
- **Объясните детям, что нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз.**
- **Старайтесь следить за настроением пользователя, который делает в интернет, и за настроением после.**



# Пошаговые инструкции борьбы с кибербуллингом в социальных сетях.

## 1. Сообщите о произошедшем представителям социальной сети

- Пожалуйста, на обидчика представителям социальных сетей, в которых происходила травля. В соцсетях есть правила, касающиеся сообщений оскорбительного содержания и другого неприемлемого поведения. После вашего обращения представители сервисов обязаны расследовать ситуацию.

- [Вконтакт](#)
- [Facebook](#)
- [Instagram](#)
- [Twitter](#)
- 





## **2. Подумайте, кому еще нужно сообщить о ситуации**

- Если вы сочтете случай кибербуллинга достаточно серьезным, возможно, вам следует обратиться:
- К руководству школы, если обидчик вашего ребенка учится там же;
- К родителям обидчика;
- В полицию.
- Помните! Вы должны быть уверены в своих обвинениях, так как в случае ошибки вы можете серьезно и непоправимо испортить репутацию человека, которого обвините.

### **3. Помогите ребенку изменить настройки его профиля в социальных сетях**

- Помешайте хулигану снова выйти на связь с вашим ребенком. Сократите вместе с ребенком количество личной информации о нем в открытом доступе. Примите следующие меры, чтобы защитить его от повторной травли в сети:
- Не раскрывайте в сети личную информацию: адрес, номер телефона и местонахождение. От нежелательных контактов можно себя оградить, если изменить настройки приватности в аккаунтах социальных сетей. Это поможет оградить определенных людей от онлайн-общения с вашим ребенком. Измените эти настройки так, чтобы только близкие друзья смогли связаться с ним.
- Возможно, следует изменить имя вашего ребенка в социальных сетях. Если ребенок сохранит прежнее имя или никнейм, обидчик сможет найти его и продолжить травлю, представившись кем-то другим. Исключите такую возможность, сменив имя ребенка в социальных сетях, его фотографию профиля, а также любую другую информацию, которая может помочь обидчику идентифицировать его. После того, как внесете все необходимые изменения, проверьте, насколько сложно стало найти вашего ребенка в сети.
- Создайте новую учетную запись. Если кто-то выдает себя за вашего ребенка в сети, может помочь создание новой учетной записи. Сообщите друзьям и близким ребенка, что у него изменились адрес электронной почты, профиль в социальных сетях и имена учетных записей.



## 4. Эмоциональная поддержка ребенка

- Не критикуйте и обязательно поддерживайте вашего ребенка в этот острый период. Дайте ребенку понять, что в случае кибербуллинга он может довериться вам и людям, которые профессионально оказывают помощь в таких ситуациях, расскажите о возможностях анонимной службы, которой можно доверить свою проблему и найти выход из сложившейся ситуации. В подобных ситуациях очень важно быстро и оперативно найти поддержку и выговориться, перестать чувствовать себя «жертвой» чей-то жестокой шутки или мести. Когда ребенок не один, а вместе с кем-то будет принимать шаги по решению проблемы, он почувствует, что он борется с проблемой и решает ее, а не закрывает на нее глаза и смиряется с приговором в сети.
- В службу детского телефона доверия часто обращаются дети и подростки, подвергшиеся атаке в сети, и первое, с чем они сталкиваются, — это страх и стыд по поводу того, как отреагирует семья и как жить с этим дальше. Они часто даже испытывают состояние «эмоционального ступора», за которым на самом деле скрывается целая гамма чувств и переживаний, лишь с одной просьбой между строк — «Защитите меня, мне страшно». Именно в такие моменты мы как родители не всегда можем находиться физически рядом и понять, что произошло с ребенком, и готов ли он в первые минуты поделиться этим. Поэтому всегда есть возможность экстренно позвонить на детский телефон доверия, где выслушают ребенка и помогут выговориться, составить план выхода из ситуации и возвращения себе «своего лица и статуса» в сети и реальной жизни. Но даже после этого важно, чтобы вы как самые близкие люди оказали эмоциональную поддержку в той форме, которая будет понятна для подростка и вызывает у него сопротивление и желание закрыться.

# Данные техники и рекомендации помогут вам в

## **ЭТОМ:**

Отражение чувств — проговаривание чувств, которые испытывает ребенок после произошедшей ситуации, когда по его выражению лица и поведению видно, что он явно переживает, и ему трудно начать разговор (**«Мне кажется, ты обижен»**, **«Вероятно, ты чувствуешь себя расстроенным»**).

- **Последствия:** дети меньше боятся негативных чувств и конфликтов, видят, что родители понимают их. Лучше называть чувства в утвердительной форме, так как вопрос меньше выражает сочувствие. Этот прием способствует установлению контакта и повышает желание ребёнка рассказывать о себе.



# Также важно транслировать ребенку:

- Признание объективной сложности ситуаций.
- Уверенность в положительном исходе.
- Присоединение.
- Признание сильных сторон личности.
- Безусловное принятие (любовь).
- Заботу.
- Указание на сильные стороны ситуации.

## Тип поддержки

Указание на сильные стороны личности

Указание на ситуацию

Присоединение

## Речевые клише

«Я верю, что все получится справиться даже с этим, потому что...  
(указание на качество личности)


«Теперь у тебя есть опыт....»  
«Благодаря этому ты знаешь, как бывает в жизни и ты научился....»

«У меня тоже была похожая ситуация в детстве, когда...»  
«Сначала всегда сложно и кажется что жизнь закончилась, я помню как я сам....но потом...»

«Мне когда-то самому пришлось... и тогда мне помогло то, что я...»







**5. ПРЕДЛОЖИТЕ** ребенку написать о случившемся. (НЕ В ПРИКАЗНОМ ТОНЕ).

- Часто для ребенка бывает полезно записать то, что с ним произошло. На бумаге он сможет осмыслить, что с ним произошло, восстановить всю картину кибербуллинга. Так он научится быстро распознавать признаки кибертравли при ее первых признаках.

**6. Установите общие правила пользования интернетом в вашей семье**

- Очень важно договориться с ребенком о правилах использования социальных сетей и интернета, чтобы оградить его от опасностей, которых в наше время становится все больше.



A close-up photograph of a human hand reaching out from a dense thicket of green leaves. The hand is positioned in the center, with fingers spread, as if offering help or support. The leaves are vibrant green and have a serrated edge. The lighting is soft, highlighting the texture of the skin and the veins on the leaves.

СПАСИБО!

<http://telefon-doveria.ru/>