

Кибербуллинг – как уберечь ребенка?

Анонимные угрозы, троллинг, хейтинг, киберсталкинг, секстинг – все это современные разновидности травли в Интернете. Любые формы кибербуллинга имеют целью досадить, навредить или унижить человека дистанционно, без физического насилия (в отличие от буллинга). Чаще всего издевательства предусматривают запугивания жертвы, распространение слухов или изображений с оскорбительным подтекстом, публикацию личной информации или фотографий, угроз, создания фиктивных страниц. Платформой для кибербуллинга становятся социальные сети, приложения для обмена мгновенными сообщениями, электронная почта, форумы, блоги, онлайн-видеоигры и тому подобное.

Такая форма насилия набирает все большие обороты. Часто дети не понимают, как могут защититься от кибербуллинга. Более того, родители сами часто не понимают, как себя вести в Интернете и каким образом защитить ребенка.

Что стоит знать о кибербуллинге?

Кибербуллинг на первый взгляд может показаться менее серьезным явлением, чем реальная агрессия. Но последствия кибербуллинга бывают очень тяжелыми, в их список могут входить не только негативные эмоции (стыд, страх, тревога), но и суицидальные мысли и попытки.

UNICEF предупреждает, что психическим здоровьем рискуют не только жертвы, но и участники травли, а также те, кто просто наблюдает со стороны.

Недавнее исследование показало, что у детей и молодых людей, которые столкнулись с кибербуллингом, в два раза чаще появляются суицидальные мысли и склонность к нанесению себе физических повреждений. Известны случаи, когда жертва кибербуллинга совершила суицид: так было с 15-летней канадкой Амандой Годд в 2012 году.

Как распознать кибербуллинг?

Кибербуллинг имеет несколько проявлений. Подумайте, **встречались ли Вы хотя бы с одним из них и спросите встречались ли с ними Ваши дети:**

- Получали ли Вы угрожающие или оскорбительные сообщения (в том числе и троллинг)?
- Присылали ли Вам (спам) видео и фото порнографического характера?
- Удаляли ли Вас демонстративно с сообществ в соцсетях, с онлайн-игр и т.д.?
- Поступало ли Вам предложение проголосовать за или против кого-то в оскорбительном опросе?

- Создавали ли Вашу фейковую страницу, похищали ли Ваши личные фото или информацию?
- Просили ли Вас прислать свои личные фото откровенного характера?

Как распознать, что Ваш ребенок или близкий Вам человек подвергается кибербуллингу?

Среди основных признаков – частые изменения настроения, нервные ответы на вопросы, для детей – попытка избежать общения со сверстниками, пропуски школы и удаления профилей из социальных сетей. Конечно, ни один из этих признаков не является гарантией того, что над человеком издеваются, но они точно должны вызвать беспокойство у близких.

Как избежать кибербуллинга?

Во-первых, есть множество различных технических решений. Фейсбук, Инстаграм и другие социальные сети позволяют избавиться от неприятных комментариев и сообщений с помощью настроек. Вы также можете запретить людям отмечать себя в записях и на фотографиях. В конце концов, обидчиков можно просто заблокировать. Если Вы сами не знаете, как это сделать, среди настроек социальной сети всегда есть онлайн-помощник, где расписано как это сделать. Кроме того, если кто-то оскорбляет Вас или Вашего ребенка в социальной сети, на него можно пожаловаться администрации ресурса с помощью кнопки «Report» («Пожаловаться»).

Во-вторых, есть рекомендации более общего направления. И взрослым, и детям не стоит публиковать в открытом доступе личные данные – например, номер телефона. Жертвам кибербуллинга важно не оставаться с преследованием один на один – надо с кем-то поделиться, разговаривайте со своими детьми о том, что если кто-то негативно ведет себя с ними в сети, то они могут (и должны!) сообщить вам.

Как уберечь ребенка от кибербуллинга?

По данным Google на 2013 год, подростки уделяли социальным сетям более пяти часов в день.

Ребенок воспринимает Интернет как безопасную среду. Когда оказывается, что оно может быть агрессивным, срабатывает эффект неожиданности, и это ранит сильнее. Гаджет доставляет удовольствие, компьютерные игры – удовольствие, общение – удовольствие, ругательства – удовольствие. И вдруг ребенок становится жертвой, при этом оставшись один на один с агрессором, потому что страшно и стыдно к кому-то обратиться за помощью. Это было его персональное пространство, и в нем он неожиданно оказался уязвим. Внезапность может сыграть плохую шутку с детьми. В связи с этим, современное воспитание как в семье, так и в школе должно включать обязательные разговоры о цифровой безопасности!

Давайте рассмотрим некоторые советы родителям, чтобы уменьшить риск кибербуллинга для своего ребенка:

1. Овладевайте новыми знаниями:

- так как ребенка инструктируют о правилах дорожного движения и правила пользования бытовой техникой, родители должны регулировать пользование ребенка новыми технологиями;
- чтобы не оставлять ребенка наедине с виртуальной реальностью, родители должны сами осваивать интернет, быть уверенными пользователями.

2. Будьте внимательны к ребенку:

- внимательно выслушивайте ребенка и его впечатления от интернет-среды;
- обращайте внимание на тревожные признаки после пользования интернетом, которые могут указывать на то, что ребенок стал жертвой (расстроен чем-то, отказывается общаться и т.д.).

3. Поддерживайте доверительные отношения с ребенком:

- доступно расскажите ребенку о кибербуллинге, объясните свою мотивацию: вы заботитесь, а не пытаетесь контролировать частную жизнь;
- подчеркните, что если ребенку поступают оскорбительные письма, эсэмэски или возникают другие проблемы в интернете, он может рассчитывать на помощь родителей;
- не нужно угрожать наказанием за посещение нежелательных сайтов – лучше объяснить угрозу, которую несут эти сайты.

4. Совершайте ограниченный контроль:

- можно отслеживать события онлайн-жизни ребенка через соцсети, наблюдать время от времени за реакциями ребенка, когда он в интернете;
- чтобы предотвратить компьютерную зависимость, регламентируйте время пользования интернетом, ведь дети часто теряют чувство времени онлайн;
- весомым фактором влияния на детей есть положительный пример родителей: если они сами просиживают время за развлечениями в интернете, запрещая взамен ребенку, влияние их воспитательных мер будет существенно низким.

5. Используйте технические средства безопасности:

- для защиты от информационных угроз научите ребенка пользоваться специальными безопасными поисковыми системами;
- можно использовать программы-фильтры родительского контроля, которые открывают доступ только к ограниченному перечню безопасных

сайтов для детей и блокируют вредоносные сайты с недетским контентом (такие фильтры можно установить в операционной системе или в антивирусной программе).

6. Формируйте коммуникативную культуру:

- разъясните ребенку, какое его собственное поведение будет считаться нормальным, а какое – опасным или безответственным;
- заметьте, что общение в интернете, как и в реальной жизни, должно быть ответственным: оно может иметь определенные последствия и для самого ребенка, и для людей, с которыми он общается;
- в интернете не стоит создавать вымышленные образы, негативно реагировать на каждое сообщение провокационного характера.

Ребенку также следует знать, что анонимная свобода в Интернете условна. Ведь когда действия в Интернете вызывают реальный вред или уголовную ответственность, правоохранительные органы могут получить информацию из профилей, установить координаты компьютеров, с которых человек отправлял сообщение и тому подобное.

Ребенок стал жертвой, как помочь

У родителей, чей ребёнок столкнулся с проблемой, есть 3 неидеальных варианта развития событий: действовать по закону, устроить самосуд или пустить всё на самотёк. Всё это неидеальные решения, ни одно из них не гарантирует успеха и влечёт риски. У нас в стране нет сложившейся практики по делам о буллинге, но в любом случае стоит, обратиться в полицию или Роскомнадзор. Личные «разборки» с обидчиками или с их родителями могут привести только к новому витку издевательств.

Так же можно посоветовать направлять жалобы администраторам социальной сети на группы или каналы (если речь о Телеграмме), чтобы другие дети не оказались жертвами профессиональных преследователей. Помогите ребёнку удалить лишнюю информацию из сети, чтобы она не стала в дальнейшем источником новых проблем.

Но всё-таки главные действия в случае случившейся травли лежат не в плоскости информационной безопасности или закона, а в плоскости психологии. Дети воспринимают все проблемы острее, чем взрослые и лучшее, что могут сделать родители, показать, что им безразлична беда ребёнка.

Таким образом, до подросткового возраста детей можно ограждать от проблем взрослого мира с помощью различных технических средств. Но когда ребёнок подрастает, важнее учить его самостоятельности, чем

стараться оберегать его. Если ребёнок уже столкнулся с травлей, следует не игнорировать его проблемы, а поговорить с ним и попробовать отправить жалобу на профиль обидчика.

Помните, вовремя проведенная беседа способна разрешить многие проблемы на этапе профилактики!