

Как защитить ребёнка от травли в Интернете

Очень сложно себе представить современных подростков без мобильных телефонов, планшетов, ноутбуков, компьютеров или других новомодных гаджетов с круглосуточным доступом в виртуальный мир сети Интернет. Безусловно, дети очень рады такому изобилию технических новинок электронных девайсов, с помощью которых они активно могут знакомиться, дружить и продолжать интерактивное общение друг с другом на расстоянии, а также увлекаться различными онлайн играми и множеством других вариантов виртуального досуга.

Но, к сожалению, как и у любой медали есть две стороны, также и у данного явления существуют крайне негативные проявления и последствия. С активным развитием информационных технологий, усовершенствованием современных форм и средств связи, а также с вовлечением детей и подростков в мир Интернета, появился такой вид виртуального насилия, как «кибербуллинг».

Этот англицизм, образованный из двух слов «cyber» (всё, что связано с компьютером и Интернетом) и «bullying» (от слова «bull» — бык) означает целенаправленное оскорбление, унижение, шантаж, угрозы, разглашение и распространение порочащих сведений, сплетен или конфиденциальной информации группой людей или отдельным человеком с помощью современных электронных средств коммуникации, как правило, систематически и регулярно в течение продолжительного периода времени.

Группой риска, наиболее подверженной издевательствам в Интернете, являются дети в возрасте от 12 до 15 лет. Специалисты отмечают, что чем старше становится ребёнок, тем ниже вероятность встретиться с проявлениями киберагрессии.

Травля осуществляется в информационном пространстве через электронные средства и каналы коммуникации. В сети Интернет посредством электронной почты, программ для мгновенного обмена сообщениями и мессенджеров (например, Viber, WhatsApp, Telegram, Skype), социальных сетей (ВКонтакте, Facebook), в чатах онлайн-игр, также через размещения на видеопорталах (YouTube) непристойных видеоматериалов, либо посредством мобильной связи (например, с помощью SMS/MMS сообщений или систематических звонков).

Основными особенностями и отличиями травли в Интернете от преследования в реальной жизни являются:

- ✓ Круглосуточный и непрерывный доступ в личную жизнь жертвы — кибербуллинг не имеет временного или географического ограничения. Нападки не заканчиваются после школы, колледжа. Ребёнок вечером ложится спать, а утром, проснувшись и взяв в руки телефон, опять может увидеть в социальных сетях свою фотографию с оскорбительной надписью.
- ✓ Анонимность и связанная с этим безнаказанность — зачастую Интернет-технологии позволяют сохранять анонимность агрессоров. Поэтому запуганные дети, не зная кто является источником их травли, боятся мести за привлечение к проблеме родителей, учителей, полиции.
- ✓ Неограниченность аудитории (свидетелей травли) и быстрота распространения информации — всего лишь один клик и унижительные, порочащие фотографии, видео, пародийные изображения, слухи молниеносно достигают огромного количества свидетелей.

Травля ребёнка в Интернете может на первый взгляд показаться менее серьёзным явлением, чем проявление агрессии в реальной жизни. Однако, по мнению специалистов, иногда этот вид насилия оказывается для детей более болезненным и травматичным, чем реальные физические побои в учебном заведении после занятий. Последствия кибербуллинга могут быть очень тяжёлыми, в их список могут входить не только негативные чувства и эмоции (стыд, страх, тревога, вина, отчаяние, одиночество), но и суицидальные мысли, и попытки, а также завершённые суициды. Кроме этого, у жертв интернет-агрессии, как правило, наблюдается заниженная самооценка, неуверенность в себе и собственных силах, повышенная тревожность, ухудшение академической успеваемости в учебном заведении, частые прогулы образовательного учреждения, а также увеличивается риск употребления ребёнком алкоголя и наркотических средств.

Как понять, что над ребёнком кто-то издевается в Интернете?

Основные признаки кибербуллинга:

- ✓ замкнутость, уход в себя, избегание друзей, одноклассников, самоизоляция;
- ✓ постоянное или частое состояние тревожности, напряженности, пугливости;
- ✓ резкие изменения в поведении ребёнка, особенно в отношении к Интернету, появляется неадекватно негативная реакция на сообщения в телефоне или в социальных сетях;
- ✓ резкие изменения привычек в отношении интернет-устройств;
- ✓ постоянное или частое плохое настроение, состояние угнетенности, подавленности, апатии или, наоборот, гиперактивности, раздражительности, агрессивности;
- ✓ плохой сон и аппетит, частый отказ от приёмов пищи, ночные кошмары;
- ✓ резкие «беспричинные» перепады настроения;
- ✓ частые пропуски учебных занятий, прогулы или отказ посещать учебное заведение, плохая успеваемость, потеря интереса к учебе и другой деятельности;
- ✓ отказ объяснить причины вышеописанных состояний и поведения или неправдоподобные объяснения.

Нет ни одной причины, по которой следует мириться с кибербуллингом. Поэтому важно знать, как можно защитить ребенка от виртуальных издевательств.

Как избежать кибербуллинга и что делать, если ребёнок с ним столкнулся?

- ✓ Участвуйте в жизни ребёнка, интересуйтесь его деятельностью, тем, что для него является важным и значимым. Поскольку в первую очередь в группу риска попадают те дети, которые предоставлены сами себе.
- ✓ Обучайтесь вместе с ребенком безопасному поведению в Интернете: обсудите с ним почему никогда не стоит выкладывать в Сети личную информацию о себе (полное имя, домашний адрес, номер телефона, место учёбы и пр.), к чему это может привести.
- ✓ Внимательно относитесь к тому, как ребёнок пользуется Интернетом, задайте временные рамки нахождения в Сети. Наблюдайте за его настроением и поведением во время и после общения с кем-либо в Интернете.
- ✓ Объясните ребенку кто такие интернет-хулиганы и что с ними никогда нельзя вступать ни в какие отношения: отвечать на их сообщения и комментарии, обижаться. Лучший способ остановить агрессора – отвечать ему полным игнорированием. Поскольку они ищут способы вызвать у человека реакцию: вывести его из себя, разозлить, напугать и пр., кибербуллеры ждут ответа. Поэтому никогда не давайте им того, чего они хотят!
- ✓ В случае обнаружения атаки избегайте грубостей и обвинительного тона в отношении ребёнка: не наказывайте, не осуждайте и не критикуйте его поведение, откажитесь от обвинения в том, что он стал жертвой нападок. Скажите ребёнку, что он ни в чём не виноват, поддерживайте его.
- ✓ Убедитесь, что обидчик внесён в настройках приватности в «черный список» и заблокирован. Кроме того, в социальных сетях можно пожаловаться администрации ресурса или удалить аккаунт (страницу, профиль, учётную запись).
- ✓ Если поступающие угрозы являются достаточно серьезными и продолжаются после всех предпринятых мер, то следует собрать доказательства оскорблений (сделать скриншоты – «фотографии») и обратиться в правоохранительные органы, а также за психологической помощью.

Уважаемые родители! Будьте внимательны к Вашим детям!

Помните – гаджеты не должны заменять им истинное живое общение! Общайтесь с детьми!

Искренне интересуйтесь их проблемами! Ведь только Вы, как самые близкие люди, всегда сможете им помочь и поддержать в трудную минуту!