



ЧЕК ЛИСТ:

ПРИЗНАКИ, ЧТО ВАШЕГО РЕБЕНКА ТРАВЯТ В ИНТЕРНЕТЕ

Кибербуллинг – это травля с использованием цифровых технологий. Жертвой кибербуллинга может стать любой, поэтому родителям важно вовремя замечать первые признаки травли и защищать своего ребенка или подростка.

Ваш ребенок или подросток является жертвой кибербуллинга, если он(а):

- ✓ Ведет себя необычно: замыкается в себе, часто плачет или же, наоборот, проявляет излишнюю эмоциональность, раздражительность, особенно после пользования Интернетом или мобильным телефоном.
- ✓ Вздрагивает, когда слышит звук входящего сообщения, выглядит встревоженным или напуганным.
- ✓ Часто проверяет телефон, но ничего не пишет.
- ✓ Избегает обсуждений или проявляет секретность по поводу активности за компьютером или мобильным телефоном.
- ✓ Закрыв свою страницу или удалил аккаунт из соцсетей, перестал вести свой блог.
- ✓ Сменил свой аватар на непонятный символ, животное, фото незнакомого человека.
- ✓ Проводит время в одиночестве, отдаляется от семьи, друзей и занятий, к которым раньше проявлял интерес.
- ✓ Постоянно «теряет» вещи, телефоны, просит большие суммы денег. (Возможно, он стал жертвой шантажа.)
- ✓ Неожиданно начинает считать себя «неудачником», обвиняет себя.
- ✓ Отказывается ходить в школу, резко упала успеваемость. (Возможно, кибербуллинг присоединился к школьной травле.)
- ✓ Был раньше или является сейчас жертвой травли в школе.
- ✓ Плохо спит, часто просыпается, рассказывает о ночных кошмарах / либо, наоборот, спит слишком много.
- ✓ Жалуется на плохое самочувствие, часто болеет, теряет аппетит.
- ✓ Проявляет самодеструктивное поведение (например, порезы на руках или ногах), «уходит» от проблемы в алкоголь или наркотики.
- ✓ Думает и говорит о смерти, ищет в Интернете информацию о самоубийствах.

Если хотя бы треть признаков Вы замечаете в поведении ребенка, это уже серьезный повод задуматься. Если половина и более пунктов точно описывают то, что вы наблюдаете в последнее время – необходимо срочно вмешаться!



Не знаете, что делать – звоните на Горячую линию психологической поддержки по вопросам травли

 **8 800 500 44 14** 
(пн–пт, 10:00–20:00 по Мск)
или пишите: psy@zhuravlik.org

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА ОТ КИБЕРБУЛЛИНГА?

- ✓ Чаще разговаривайте с ребенком, ненавязчиво рассказывайте о том, с какими рисками может быть сопряжено общение в социальных сетях.
- ✓ Учите его отделять свою личность от любых комментариев в Интернете. Все оскорбления, которые пишут незнакомые люди больше говорят о них, чем об объекте их критики.
- ✓ Имейте доступ ко всем аккаунтам ребенка и коды к его устройствам. Однако не стоит устраивать ежедневную слежку. Эта мера необходима только в крайнем случае.
- ✓ Активно пользуйтесь соцсетями. Вы должны идти в ногу со временем и понимать, как устроены популярные Интернет-сообщества и мобильные приложения.
- ✓ Осваивайте новые технологии. Родителям важно ориентироваться во всех устройствах, которыми пользуются дети.
- ✓ Предупреждайте детей и подростков, что мнения меняются, а репутация – это навсегда! Все, что когда-либо было размещено в сети, остается там навечно. Поэтому следует хорошо подумать, прежде чем нажать кнопку «отправить».

