

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА И КИБЕРБУЛЛИНГА

**Буллинг (травля)** – агрессивное поведение, при котором один индивид или группа лиц неоднократно нападают, преследуют одного из членов коллектива, неспособного противостоять им.

#### **Профилактика буллинга:**

##### **Поговорите со своим ребенком**

Беседа один на один в безопасной обстановке может помочь ребенку раскрыться. Чем больше эмоций вы проявите в ответ на то, что он вам говорит, тем меньше вероятность, что ребенок откроется вам в будущем.

##### **Поговорите с куратором**

Независимо от того, сказал ли вам ваш ребенок прямо, что над ним издеваются, или вы чувствуете, что-то-то не так, не бойтесь поговорить с педагогом.

##### **Расскажите ребенку свою историю или историю знакомого, кто стал жертвой издевательств**

Ваш откровенный разговор может помочь ребенку больше рассказывать вам о том, что происходит в колледже.

##### **Безопасное место**

Если над вашим ребенком издеваются в колледже, крайне важно, чтобы вы обеспечили безопасную среду дома, в которой он может быть самим собой.

##### **Повышайте самооценку ребенка**

Напомните ему о сильных сторонах, поощряйте его участвовать во вне групповых мероприятиях, которые ему нравятся.

##### **Обратитесь за профессиональной помощью**

Как бы нам ни хотелось самим решать проблемы наших детей, иногда лучше обратиться за помощью к профессионалу. Ваш ребенок может чувствовать себя более комфортно, раскрывая психологу о проблемах, с которыми он столкнулся.

##### **Распознайте предупреждающие знаки**

Пытается ли ваш ребенок найти способы отказаться от посещения колледжа?; Его одежда растрепана/неопрятна, когда он возвращается домой?; Может быть, какие – то личные вещи пропали?; Ребенок кажется более замкнутым и отстраненным?; Ребенок более встревожен, напряжен или подавлен, чем обычно?; Замечается ли потеря интереса к любимым занятиям?; Ребенок увिलивает от ответов взрослого о своих делах?; Если вы ответили «ДА» на более чем 2 пункта – это повод задуматься.

### **Феномен кибербуллинга и меры противостояния его проявлениям**

Под кибербуллингом понимают отдельное направление травли, определяемое как преднамеренные агрессивные действия, систематически на протяжении определенного времени осуществляемые группой людей или индивидом с использованием электронных форм взаимодействия и направленные против жертвы, которая не может себя защитить.

#### **Виды кибербуллинга:**

Перепадки или флейминг, нападки, клевета, самозванство, надувательство, изоляция, киберпреследование, хеппислепинг.

- ✓ Никогда не сообщайте личные данные
- ✓ Не спешите выбрасывать свой негатив в кибер-пространство
- ✓ Создавайте собственную онлайн-репутацию, не покупайся на иллюзию анонимности
- ✓ Игнорируйте единичный негатив. Если ты стал очевидцем кибер-буллинга
- ✓ Храните подтверждения фактов нападений
- ✓ Не игнорируйте агрессивные сообщения
- ✓ Блокируйте агрессоров

#### **Интернет – правовое поле**

Помни, действия которые в Сети совершаешь ты или которые совершаются по отношению к тебе, попадают под действие законодательства Российской Федерации.

Статья 282 УК РФ : Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства.

КоАП статья 5.61. Оскорбление; Статья УК РФ 128.1. Клевета

### **НЕ МОЛЧИТЕ! ОСТАНОВИТЕ БУЛЛИНГ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛИСТОВ!**

Единый телефон доверия для детей, подростков и их родителей: **8-800-2000-122**