Как защититься?

Помогите ребёнку выстроить оборону: объясните, что лучший ответ на оскорбления и критику — юмор и здоровое безразличие. Агрессор ждёт эмоций и оправданий, а если сломать логику беседы, он потеряет интерес.

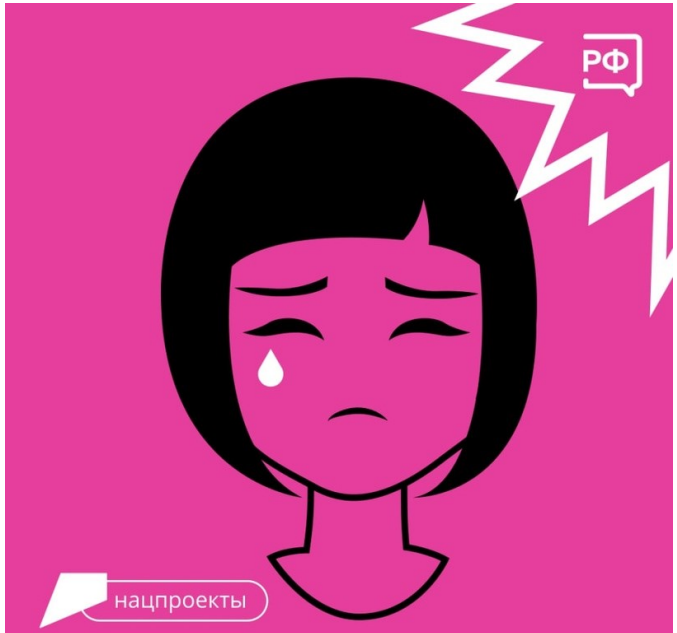
Ты не один

Познакомьте ребёнка с историями известных людей — актёров, блогеров, которые страдали от буллинга в юности.

Это поможет ему найти силы для сопротивления обидчикам и покажет, что переживаниями можно и нужно делиться.



Объясните, что по ту сторону экрана такой же человек, как он сам. Даже безобидная шутка может нанести **непоправимый вред**, и спустя годы он, скорее всего, пожалеет о своих действиях. Подколы лучше **оставить для друзей**, которые точно знают, что он не желает им зла.



Как помочь ребёнку справиться с травлей в интернете?



Центральная районная библиотека

Адрес : Ирбитский район,
п.Пионерский, ул. Мира, д.18
Тел. 8 (34355) 3-80-90

Составитель:
Старожилова В.Н.

Центральная районная библиотека

Как помочь ребенку справится с травлей в интернете



п.Пионерский
2023

Как помочь ребенку справиться с травлей в интернете

«Кому нужны твои тупые посты», «У тебя нет друзей», «С твоим лицом лучше не вести соцсети» — интернет-травля, к сожалению, не редкость в наше время.

Труднее всего с ней справляться детям и подросткам — они ранимы и впечатлительны. Из-за обидных высказываний или угроз у ребёнка может упасть самооценка и ухудшиться успеваемость. Поэтому как никогда важна поддержка родителей.

В День борьбы с кибербуллингом рассказываем, что можно сделать, если вашего ребёнка травят в интернете или он сам обижает других. Листайте карточки.

А ещё у Минцифры есть полезный сайт https://кибер-буллинг.рф/ для помощи детям и подросткам в такой ситуации. Здесь же можно узнать, как мошенники крадут данные, научиться распознавать аферистов и создавать сложные пароли.

Может случиться с каждым

Грустная цифра: 55% подростков сталкивались с травлей в Сети. Обидчикам не нужна причина для оскорблений, а поводом может послужить что угодно: внешность, поведение или национальная принадлежность.

Напоминайте ребёнку, что с ним всё «так», всё в порядке и он заслуживает только любви.

Чувства родителей

Вы можете ощущать растерянность, тревогу или вовсе не придавать значения ситуации. Но не забывайте, **что вы главная опора для близкого человека**. Даже если не понимаете всю глубину проблемы, это важно для него, влияет на его настроение, взгляд на мир, ощущение себя. Поэтому соберитесь, постарайтесь вникнуть и действуйте уверенно, одной командой.

Как помочь

В первую очередь **не обесценивайте эмоции ребёнка**. Дайте понять, что переживаете за него, предложите разобраться вместе. Будьте готовы его выслушать, поддержать или даже отвести к психологу, если почувствуете, что необходим профессиональный совет. Нужно объяснить, что **просить помощи не стыдно**.

«Не обращай внимания» — плохой совет

Взрослые часто не воспринимают травлю в интернете всерьёз и **не осознают её последствий**.

Изоляция не выход

Исследования показывают: дети не рассказывают о буллинге из-за страха, что родители отключат интернет.

Они приходят за советом, а получают ограничение, словно в чём-то виноваты.

Важно понять, что Сеть нужна ребёнку для общения и познания мира, а с травлей можно столкнуться и в реальной жизни.