

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

### для родителей несовершеннолетних, обучающихся в образовательных организациях

#### ***Распознавание травли Вашего ребенка в образовательной организации:***

- Ваш ребенок (подросток) возвращается домой из школы в порванной одежде, с разорванными учебниками или тетрадями, не объясняя (или путаясь в объяснениях) причины повреждений.
- У Вашего ребенка (подростка) часто появляются синяки, порезы, царапины, которые не объясняются естественным образом (то есть не связаны с игрой, случайным падением, кошкой и т.п.).
- Ваш ребенок (подросток) никогда не приводит домой (после учебных занятий) одноклассников или других сверстников. Очень редко проводит время в гостях у одноклассников (одногоруппников) или в местах, где они собираются вместе.
- Нет ни одного друга, с которым ребенок (подросток) может провести время (играть, сходить в кино или на концерт, погулять или заняться спортом, поговорить по телефону и т.п.)
- Ребенка (подростка) никогда не приглашают на праздники/вечеринки, или он сам не хочет никого приглашать и устраивать праздник (потому что считает, что никто не захочет прийти).
- Боится или не хочет идти в образовательную организацию. По утрам перед школой (колледжем, училищем) плохой аппетит, частые головные боли, боли в желудке, в спине, расстройство пищеварения.
- Выбирает длинный и неудобный путь в образовательную организацию и из неё.
- Беспокойно спит, жалуется на плохие сны, часто во сне плачет, вскрикивает.
- Потерял интерес к учебным предметам/занятиям, ухудшилась успеваемость.
- Выглядит несчастным, расстроенным, депрессивным, или наблюдаются частые перемены настроения, раздражительность, вспышки агрессии на вас.
- Требуется или крадет деньги у родителей (чтобы выполнить требования «агрессоров»).

#### ***Рекомендации родителям по профилактике кибербуллинга, его прекращения или преодоления его последствий:***

1. Установите доверительные отношения с ребенком (подростком) и исключите практику тотального запрета.
2. Научите ребенка сохранять все доказательства травли (скриншоты сообщений, видеофайлов, комментариев и др.).
3. Рассмотрите возможность установить родительский контроль за виртуальными практиками ребенка (подростка). Например, программу <http://www.kaspersky.ru/safe-kids>.
4. Отслеживайте онлайн-репутацию ребенка — ищите его имя в поисковых серверах – и реакцию на общение ребенка (подростка) в сети.

5. Обратитесь в техническую поддержку социальных сетей (VK, Twitter, WhatsApp, Snapchat, Facebook, YouTube и т.д.) с сообщением о фактах кибербуллинга.

6. При необходимости обратитесь в правоохранительные органы для защиты чести и достоинства своего ребенка (подростка).

7. Обучайтесь вместе с ребенком (подростком) безопасному поведению в Интернете: обсудите, почему опасно выкладывать информацию о месте учебы, домашний адрес, фотографии личного плана.

8. Объясните ребенку (подростку), что с кибербуллером нельзя вступать ни в какие отношения: отвечать, обижаться. Его нужно сразу добавить в черный список и закрыть стену для сообщений.

9. При глубококом и сильном эмоциональном переживании факта кибербуллинга, когда вы видите, что Ваш ребенок (подросток) замыкается в себе, плохо идет на контакт, у него изменилось поведение — лучше всего обратиться в психологу или психотерапевту.

### Контакты для помощи при выявлении фактов травли в образовательной организации:

- «Дети онлайн» (Москва) – 8-800-25-000-15 – с 9.00 до 18.00 (по московскому времени)
- это служба телефонного и онлайн-консультирования, которая оказывает психологическую и информационную поддержку детям и подросткам, столкнувшимся с различными проблемами в сети.
- В социальной сети Вконтакте существует группа «Анти-КиберМоббинг» <https://vk.com/anticybermobbing>.
- В социальной сети Фейсбук есть сайт Травли нет. <https://www.facebook.com/travlinet/>.

**ЕДИНЫЙ  
ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ**

/ По оказанию психологической помощи /

**8 800 7000 183**

БЕСПЛАТНО / АНОНИМНО / КРУГЛОСУТОЧНО

бесплатно · анонимно · круглосуточно

**8-800-2000-122**

Много интересного: [telefon-doveria.ru](http://telefon-doveria.ru)

ПРОЕКТ КРЕПКОЙ СЕМЬИ

СДЕЛАЙТЕ ПОСЛАНИЕ СВОЕГО РЕБЕНКА

Билайн

**ТРАВЛИ.NET**

ФОНД ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

ЖУРНАЛ

ГАНЧОНК