

Памятка от экспертов

Гули Базарова — кандидат психологических наук, директор Московской школы практической психологии при Московском институте психоанализа.

Ольга Терещенко — кандидат юридических наук, декан юридического факультета РГАИС.

Какие признаки говорят о том, что ребёнок стал жертвой кибербуллинга?

- Реже пользуется гаджетами — не проверяет соцсети, не читает сообщения, удалил аккаунт.
- Подавленное/тревожное состояние, сонливость, резкие смены настроения.
- Отказ от общения с друзьями — не отвечает на звонки/сообщения, не хочет идти гулять и общаться с ними.
- Появление страхов.
- Психосоматические реакции: беспричинная температура, симптомы ОРВИ, тошнота

Советует психолог

Выявлять изменения нужно как в школе, так и дома: будьте в контакте с классным руководителем и с ребёнком.

Необходимо обращать внимание на то, с каким настроением он уходит в школу и возвращается обратно, приводит ли в гости одноклассников, рассказывает о школьной жизни, участвует ли в ней.

На успеваемость в школе также следует обращать внимание. Ребёнок редко становится подавленным, замкнутым, раздражительным без причины.

Поговорите с ребёнком, расскажите о ваших страхах и переживаниях за него, покажите, что у вас он всегда найдёт поддержку.

Постарайтесь понять, что именно произошло, чтобы решить ситуацию вместе.

Моего ребёнка оскорбляют в сети. Что делать?

Советует психолог

Проблемы в сети очень часто переходят в реальную жизнь. Необходимо ежедневно выстраивать доверительные отношения с ребёнком, чтобы в сложной ситуации он сразу обратился за помощью и советом к вам. Ведь чем раньше это произойдёт, тем проще будет найти решение. Гораздо сложнее найти выход из затянувшейся ситуации.

Не обесценивайте чувства вашего ребёнка. Если он столкнулся с буллингом или кибербуллингом, покажите, что вы на его стороне.

Советует юрист

Те, кто занимается травлей в сети, не всегда понимают, что подобное деяние может быть наказуемо.

Например, вымогательство или шантаж — это преступление вне зависимости от того, реализовал человек свою угрозу или нет. Для обращения в правоохранительные органы

достаточно представления скриншотов переписки, и наказание за такое деяние будет столь же серьёзным, как и в реальной жизни.

Мой ребёнок подвергается групповому буллингу.

Советует психолог

Групповую травлю нельзя оправдать переходным возрастом или желанием научить ребёнка отстаивать свои границы. Он может постоять за себя тогда, когда силы равны, — в другом случае важна роль взрослого, и вам необходимо вмешаться. Кибербуллинг из саркастического комментария может превратиться в шантаж и угрозы, грубые оскорбления и унижительные дипфейки*. Учить ребёнка бороться с этим — не всегда разумно. Его умение преодолевать страх ещё развито. Часто ребёнок просто впадает в стресс и испытывает тревожность, которая может перейти в депрессию.

*технология создания и замены элементов на существующих видео при помощи искусственного интеллекта и нейронных сетей.

Советует юрист

Родителям жертвы буллинга непременно следует вмешаться в ситуацию, но начинать лучше с неправовых механизмов. Так, в первую очередь целесообразно обратиться к классному руководителю, ведь именно он чаще всего контактирует с детьми, и именно профессионализм учителя может помочь найти выход из сложившейся ситуации. Если это не принесёт результата, следует обратиться к администрации школы, после этого — написать заявление в полицию или в прокуратуру.

Кибербуллинг попадает сразу под несколько статей административного и уголовного законодательства. Административная ответственность наступает за оскорбление, уголовная — за вымогательство, доведение до самоубийства, клевету и угрозу жизни.

Моего ребёнка шантажируют.

Советует психолог

Ребёнок может скрывать от вас темы, которые кажутся ему щепетильными, но шантаж, к сожалению, одно из проявлений кибербуллинга. Это очень серьёзно: у ребёнка могут вымогать деньги, просить прислать неприличные снимки и даже требовать физических контактов. Объясните ребёнку, что такие ситуации происходят и это ненормально и что вы всегда поможете ему. Проговорите с ребёнком, что его тело — только его и никто не имеет права ни к чему его принуждать и что он всегда может обратиться к вам — в этом нет ничего постыдного.

Советует юрист

Вымогательство или шантаж — это преступление вне зависимости от того, реализовал человек свою угрозу или нет. Для обращения в правоохранительные органы достаточно представления скриншотов переписки. Наказание за такое деяние будет столь же серьёзным, как и в реальной жизни.

Кажется, мой ребёнок — участник буллинга.

Советует психолог

В ситуации буллинга не два, а как минимум три участника: агрессор, жертва и свидетель или свидетели. И именно от позиции свидетеля зависит, как будет развиваться ситуация. Поэтому важно научить ребёнка, что нельзя становиться буллером или оставаться в стороне. Модели поведения ребёнок в первую очередь приобретает в семье — взрослым важно контролировать свои эмоции в повседневной жизни.

Советует юрист

Даже если подросток не достиг возраста, с которого наступает ответственность, 14 или 16 лет, он может быть взят на особый контроль в школе или поставлен на учёт в комиссии по делам несовершеннолетних. Такие ситуации решаются только с участием родителей: и с ними, и с ребёнком будут вестись профилактические беседы, в том числе с психологом.