1. **Рекомендации родителям по защите детей от кибербуллинга дома**

Мы понимаем, что наши дети в свободное время могут проводить определенное время компьютером, играют в онлайн-игры и пользуются приложениями мгновенных сообщений и социальных сетей. К сожалению, дети могут быть подвержены случаям кибербуллинга, или же совершать кибербуллинг в отношении своих одноклассников и других участников образовательного процесса.

Кибербуллинг - это травля, буллинг, вид психологического насилия **онлайн, через социальные сети, онлайн игры и приложения мгновенных сообщений.** Кибербуллинг – это **серьезное нарушение прав человека.**

Последствия кибербуллинга для ребенка весьма серьезны. Кибербулллинг может вызывать у детей изоляцию, страх, беспокойство, чувство бессилия, депрессию, чувство унижения, злость и желание отомстить, отсутствие интереса к учебе, к жизни, болезнь, и даже довести до самоубийства.

**Виды кибербуллинга включают:** отправление угроз, оскорблений, исключения из чатов, групповая травля, присвоение чужой личности в соцсетях, взлом и отправление писем с личного профиля, распространение интимных фотографий с целью очернить репутацию или шантажа, доведения до самоубийства.

Также через мобильные приложения (например, TikTok), социальные сети и мессенджеры дети **подвержены риску вовлечения в киберпреступления**: употребление и распространение наркотиков, детскую порнографию, проституирование; педофилия и растление малолетних.

Именно поэтому мы очень серьезно относимся к случаям буллинга и рекомендуем родителям принять следующие меры для профилактики кибербуллинга у себя дома:

1. Учите детей о кибербуллинге, правилах безопасного интернета, как выявлять и что делать. Вот алгоритм разговора с ребенком о кибербуллинге:
* Знай, кто твои онлайн-«друзья». Сообщи родителю, если твой онлайн-друг/подруга предлагает тебе встретиться вживую.
* Не отвечай на онлайн-сообщения от кибербуллеров. Вместо этого сделай скриншот сообщения от кибербуллера как доказательство (Эти скриншоты также можно использовать в дальнейшем, чтобы наказать кибербуллера в судебном порядке)
* Заблокируй кибербуллера или напиши администратору сайта, чтобы его заблокировали (приложи скриншот)
* Не участвуй в кибербуллинге других детей. Не совершай буллинг оффлайн или онлайн. Не отвечай на буллинг буллингом.
* Если тебя буллят или видишь что-то подозрительное онлайн, обязательно поделись этим со родителями.
1. Всегда интересуйтесь делами и интересами своих детей, установите с ними доверие.
2. Если ребенок сообщил Вам, что пострадал от кибербуллинга, ни в коем случае не обесценивайте проблему ИЛИ не вините ребенка. Иначе ребенок перестанет Вам доверять, закроется от Вас и больше не будет ни о чем рассказывать. Как следствие, Вы не сможете вовремя помочь своему ребенку, если ситуация станет критическая.
3. Если ребенок подвергся кибербуллингу и рассказал Вам, нельзя отбирать или угрожать, что заберете гаджеты у ребенка. Даже если Вы заберете гаджеты у ребенка, он будет их тайком от Вас брать у своих друзей и одноклассников и будет дальше подвергаться кибербуллингу, но уже не будет Вам рассказывать. Ребенок перестанет Вам доверять.
4. Установите функции «родительского контроля» на всех электронных устройствах с выходом в интернет, включая компьютеры, цифровое телевидение, мобильные телефоны и планшеты. Эти функции позволяют Вам устанавливать доступ только к безопасным вебсайтам в зависимости от возраста ребенка, ограничивают время использования гаджетов или запрещают использование, а также позволяют вам определять локацию и активность при использовании гаджета.
5. Установите дома временные ограничения пользования электронными устройствами/гаджетами и объясните ребенку важность ограничений. Договоритесь с ребенком, что он/она могут пользоваться гаджетами только определенное время в день, например, 1 час в день утром или вечером.
6. Если Вы разрешаете ребенку играть в онлайн-игры, обязательно соблюдайте возрастные ограничения онлайн-игр. Возрастные ограничения указаны в описании игры: 3, 7, 12, 16 и 18 лет. В онлайн-играх для более старшего возраста содержатся изображения со сценами насилия, жестокости, убийств, что негативно сказывается на психологическое здоровье и развитие детей младшего возраста.
7. Не делитесь личными фото детей у себя в соцсетях. Родители иногда делятся смешными, на их взгляд, фотографиями своих детей в родительских чатах или у себя в социальных сетях. Однако такие фотографии могут не нравиться ребенку, а если их увидят одноклассники, они могут начать издеваться над Вашим ребенком и делиться этой фотографией по чатам одноклассников, таким образом, ребенок пострадает от кибербуллинга.