**Ребенка в чате оскорбляют одноклассники. Чем родители могут помочь?**

**Стихийная жертва**

 Травля в цифровом пространстве бывает разной. Иногда (как в этом примере) она проявляется в форме троллинга — оскорбления, насмешки, злые шутки в сообщениях или в комментариях. Но также может принимать и другие формы. Например, аутинг — разглашение личной информации (вашего адреса, номера телефона, фотографий), хейтинг — крайне негативные комментарии, иррациональная критика, секстинг — публикация интимных фото или угрозы это сделать. Есть и другие формы кибербуллинга.

 Зачем агрессор затевает травлю? Например, он может стремиться к контролю и авторитету в коллективе, группе, сообществе. Часто так поступают люди, не слишком уверенные в себе в реальной жизни. Кто-то с помощью унижения и запугивания пытается справиться с собственной скукой. А кто-то чувствует правоту и хочет восстановить некоторую «справедливость» или мстит за то, что сам некогда был жертвой.

 Соучастниками кибербуллинга часто становятся люди, предпочитающие занять позицию «как все», с несформированной личной позицией. Иногда к травле в сети присоединяются из страха: вставая на сторону агрессора, такой человек рассчитывает, что в отношении него подобного никогда не случится. Своим соучастием в кибербуллинге он будто бы защищен от травли. Но думать так более, чем наивно.

 Важно понимать, что жертву кибербуллинга всегда выбирают стихийно. На месте вашего сына может оказаться любой другой ребенок в классе.

**Защитите ребенка**

 Если ваш ребенок стал жертвой травли в интернете, стоит предпринять еще несколько простых действий. Важно при этом все обсуждать с ребенком, а не делать за него. Только так он почувствует себя увереннее и спокойнее!

* Сохраните доказательства травли: письма, скриншоты, аудио.
* Заблокируйте профили, с которых поступают оскорбления и угрозы, подайте на них жалобу администраторам социальной сети.
* Убедите ребенка несколько дней не пользоваться социальными сетями.
* Если кибербуллинг сопровождается школьной травлей оффлайн — обратитесь в школу и работайте со всем коллективом. Познакомьте родителей и педагогов  с материалами [по профилактике травли и кибербуллинга в школах от проекта «Травли NET»](https://t.me/%2BnPAOO9oKWKs1YzMy).
* Можно на время сменить номер телефона, чтобы избавиться от потока негативной информации.
* При необходимости обратитесь за профессиональной помощью: юридической, психологической.



 Важно помнить, что не стоит отвечать обидчикам в сети. Агрессия зачастую способствует тому, чтобы вы или ребенок еще больше эмоционально включились в ситуацию, чего и добивается агрессор. Самым лучшим решением будет выходить из таких бесед и диалогов, предварительно зафиксировав все в виде скриншотов. Подобные доказательства смогут помочь в дальнейшем, как при запросе на блокировку аккаунтов, так и при обращении в школу. Главное, это даст чувство уверенности как вам, так и вашему сыну: «Я могу влиять на ситуацию, могу себя защитить!»

**Успокойтесь сами**

 Родителям, узнавшим о травле в социальной сети важно справиться со своими эмоциями. Травля ребенка — это серьезное эмоциональное потрясение для родителей. И если взрослый не сможет управлять своим состоянием, у ребенка не получиться принять его слова как опору и защиту. Поэтому в первую очередь мы помогаем себе, а после — ребенку.

**Присоединитесь к чувствам ребенка**

 Из своего спокойного состояния поддержите ребенка. Внимательно выслушайте. Покажите, что он больше не один со своей проблемой, вы рядом. Это даст ощущение тепла и заботы, укрепит чувство собственного достоинства и самоценность.

 Присоединитесь к чувствам своего сына, например, сказав: «Это ужасно, что так произошло».

 Покажите, что происходящее ненормально: «Так не должно быть. Я  приложу все усилия для решения проблемы».

 Сделайте акцент на том, что на месте жертвы мог оказаться кто угодно, и проблема не в сыне, а в том, кто является агрессором: «Сынок, пойми, иногда обидчик пытается повысить свой статус “нездоровым” способом, унижая другого и вымещая свои обиды. Иногда он так развлекается, не умея занять себя по-другому».

Объясните ребенку, что обидчики ждут от него реакции: «Если будешь демонстрировать спокойствие, агрессоры, не получив желаемого, начнут отступать».

**Научите владеть своими эмоциями**

 Научите ребенка нескольким простым действиям, которые помогут ему совладать со своими чувствами:

 Во-первых, делиться переживаниями с близкими.

 Во-вторых, называть чувства, прояснять для себя причину, по которой они возникают. Это уже половина пути к решению проблемы. Чувств, который порождает кибербуллинг, да и любая другая травля, может быть много: гнев, тревога, отчаяние, растерянность, беспомощность.



 В-третьих, расскажите ребенку, что с гневом помогают справиться физические упражнения и прогулки. А тревога снижается, когда медленно дышишь, слушаешь спокойную музыку, занимаешься творчеством или любой монотонной работой: убраться в комнате, помыть посуду, разложить вещи по своим местам. Расскажите, что отчаяние отступает, если фантазировать. Можно вспоминать о счастливых моментах, мечтать о будущем, то есть с перспективой смотреть вперед, отделяясь от неприятного. Чувство беспомощности, растерянности уменьшится, когда удастся найти сферы жизни, которые можно контролировать прямо сейчас.

 В-четвертых, объясните, что порой справиться с эмоциями самостоятельно не удается. Всегда можно обратитесь за профессиональной помощью к психологу. Есть, например, бесплатная линию психологической поддержки «Травли NET», на которую можно позвонить с понедельника по пятницу с 10:00 до 20:00 (по московскому времени) по номеру 8(800)-500-44-14.