

Отвечать агрессорам в комментариях в соцсети, грозить обидчику ребёнка физической расправой или, наоборот, игнорировать сложившуюся ситуацию — не лучшая реакция на травлю в интернете. «Мел» и «[Лаборатория Касперского](#)» собрали самые распространённые ошибки, которые допускают родители в этих непростых ситуациях, и постарались найти решение.

Мы не можем запретить ребёнку пользоваться интернетом, заводить аккаунты в социальных сетях (даже если нам очень хочется!). Да и вряд ли в этом есть смысл: виртуальный мир — это продолжение мира реального, в котором есть и добро, и зло.

Всё, что нам стоит сделать, — научить ребёнка спокойно реагировать на агрессивное поведение других пользователей (причём и в онлайн, и в офлайн), объяснить основы безопасного поведения в интернете, рассказать о специфике соцсетей. «Обычно дети регистрируются в социальных сетях, когда идут в школу — в 7-8 лет. Запрещать пользоваться социальными сетями — не лучший вариант. Так он будет чувствовать себя белой вороной. Постарайтесь сразу объяснить основные правила безопасности — какие данные в аккаунте лучше не указывать, как выбрать надёжный пароль и с кем лучше не общаться», — говорит эксперт «[Лаборатории Касперского](#)» по детской безопасности в интернете Мария Наместникова.

Вместе с детьми желательно и родителям научиться вести себя правильно. Не срываться, не отвечать агрессорам, не поддаваться на троллинг — вы всегда справляетесь с такими простыми вызовами? В ситуации же, когда негатив в интернете направлен на нашего ребёнка, мы и вовсе теряем голову. Частично решить проблему помогает «родительский контроль». Например, приложение [Kaspersky Safe Kids](#) уведомляет родителей о публикациях ребёнка в фейсбуке и во «ВКонтакте», что позволяет вовремя оказывать помощь и поддержку.

Нередко буллерами становятся даже не одноклассники и сверстники, а взрослые люди, с которыми дети знакомятся в чатах и группах. Вместе с семейным психологом Ольгой Бочковой разобрали несколько частых ошибок, которые иногда допускают родители, пытаясь защитить своих детей.

Возрастные ограничения социальных сетей:

- Перископ — 12 лет
- Фейсбук — 13 лет
- Инстаграм — 13 лет
- YouTube — некоторые видео доступны только с 18 лет

Ошибка № 1: «Агрессорам нужно объяснять, что и как, на их же языке»

Ситуация: «Мою дочь обижали в 7 классе. Она перешла из другой школы, училась на одни пятёрки. Один из одноклассников — тоже отличник — никак не мог этого

пережить, поэтому подговорил своих друзей писать ей обидные сообщения, оставлять ужасные комментарии под каждым постом. Этим дело не ограничилось, в какой-то момент выяснилось, что они создали фейковый аккаунт, куда скопировали фотографии и информацию о моей дочери, а дальше от её лица писали общим знакомым провокационные сообщения с руганью и матом. К счастью, одна из подруг дочери вовремя заподозрила неладное и прислала ей ссылку на эту страницу. Я была в ярости, потребовала вызвать всех четверых хулиганов к завучу. Уже перед входом в кабинет не сдержалась и стала их запугивать. Мне кажется, таким нужно объяснять, что и как, на их же языке. Это самое действенное».

Ольга Бочкова, семейный психолог:

«Я часто слышу, как детям повторяют „против лома нет приёма кроме другого лома“, „дай сдачи“, „клин клином вышибают“. Иногда в краткосрочной перспективе такая тактика даже может сработать, отсюда и появляется стереотип, что это эффективная схема. В долгосрочном же плане такой подход даёт прямо противоположный результат: известно много случаев, когда жертвы травли сами становились агрессорами. Любое применение силы даёт детям очень плохой пример — что с силой можно бороться только другой силой. Так развивается и поддерживается культура насилия в нашем обществе».

Ошибка № 2: «Я запугивала обидчиков»

Ситуация: «Я столкнулась с травлей, направленной на племянницу, девочку 12 лет. В школе из-за новой одежды и причёски её начали высмеивать, грязно обзывать, создали для этого специальную группу во „ВКонтакте“. Её фото обезобразили, написали под ним матом разные слова. Под каждым фото одноклассники — дети от 12 до 14 лет — оставляли массу комментариев, обсуждали девочку, угрожали ей. Первое время она сама держала оборону, потом попросила помочь. Я вступила в эту группу, разнесла их там всех в пух и прах: запугивала обидчиков, отвечала на все их комментарии ссылками на статьи законов, называла их малолетними преступниками! Мне казалось, что вмешательство взрослого должно быстро их уговорить. Но этого не случилось. На каждую свою реплику я получала десять новых безобразных комментариев, ситуация не только не улучшилась, но, наоборот, всё больше обострялась. В результате моей племяннице пришлось менять школу».

Ольга Бочкова, семейный психолог:

«Эта ситуация похожа на предыдущую, только в этом случае вместо «кулаков» родственник прибегнул к словесной агрессии. Важно помнить, что буллинг похож на костёр, а ответные реплики и словесные угрозы — на дрова. Совершенно очевидно, что, вступая в перепалку с буллерами, мы лишь больше разжигаем огонь. Любая ответная реакция считается обидчиками так: чем больше нам отвечают, тем сильнее мы задели, значит надо продолжать».

Конечно, на обидные слова, действия и картинки очень сложно не реагировать. Тем более, в отличие от взрослых, дети очень чувствительны к негативу в свой адрес — они искренне верят в него и боятся, что в него могут поверить окружающие. Отсюда и стойкое желание не молчать и оправдаться.

В то же время агрессорам сложно остановиться самостоятельно, у них нет чувства самоконтроля, осознания последствий. Часто они делают что-то, совершенно не осознавая, какой вред наносят своей жертве.

Взрослый выступает здесь в роли арбитра, он должен вести себя как можно грамотнее и дипломатичнее. Его задача — остановить, рассудить, научить обе стороны вести себя адекватно и проследить за исходом ситуации. Сделать это, опускаясь до уровня обидчиков и вступая в перепалку с ними, невозможно. Поэтому важно, чтобы взрослый сам не поддавался на провокации».

Ошибка № 3: «Ты сама их провоцируешь»

Ситуация: «Однажды я выложила на своей странице в соцсети фотографию. Она мне не казалась вызывающей: я была просто в обтягивающих чёрных джинсах и белой майке с небольшим вырезом. Но другие пользователи решили иначе и после публикации мне в личные сообщения посыпалось огромное количество непристойных сообщений. Мужчины просили выслать им другие фотографии и видео. Естественно, я никому не отвечала, одного из агрессоров это, видимо, разозлило и он стал мне угрожать. В итоге он нашёл мои аккаунты в других социальных сетях, взломал их и удалил всю информацию. Я долго ничего никому не рассказывала, но потом обратилась за помощью к родителям. В ответ я услышала что-то вроде: «Если к тебе лезут, это значит, ты сама их провоцируешь. Не может столько людей просто так нападать на одного человека».

Ольга Бочкова, семейный психолог:

«Потерявший опору ребёнок, как бы сильно он ни провинился, — это ужасно. К кому ещё он должен прийти в тяжёлой ситуации? У кого должен просить помощи, как не у родителей?»

За свою многолетнюю практику я часто сталкивалась с историями, когда причиной кибербуллинга становился мошеннический развод друзьями или педофилом. Например, кто-то попросил ребёнка отправить обнажённую фотографию, ребёнок по той или иной причине это сделал, дал повод для шантажа. Да, он совершил ошибку, это правда, но он за неё тут же поплатился. Взрослому же важно не ругать его, а поддержать и помочь сделать правильные выводы после того, как история закончится.

Из-за неверной реакции взрослых ребёнок чувствует себя одиноким, беспомощным, ненужным, у него появляется ложное чувство вины. Кроме того, в следующий раз он просто не пойдёт к родителям за помощью. А в некоторых случаях, движимый сильным чувством вины или страхом наказания, ребёнок принимает фатальное решение и, например, уходит из дома. Поэтому важно не винить, а понимать, что подобные ошибки — часть процесса взросления».

Ошибка № 4: «Ерунда, само пройдёт»

Ситуация: «В 9-м классе группа девочек, с которыми я хорошо общалась и дружила, вдруг резко поменяла своё отношение ко мне — они „изгнали“ меня из своей компании и стали изводить обидными сообщениями в соцсетях. Но самое ужасное даже не это. Они пытались настроить против меня весь остальной класс и других оставшихся у меня друзей. Постоянно писали им про меня гадости и неправду. Когда я поделилась этим с родителями, они сказали, что это всё ребячество, пройдёт само. Я помню, мне было очень обидно и тяжело, потому что я не получила от мамы и папы той поддержки, на которую надеялась».

Ольга Бочкова, семейный психолог:

«Ребячество? Да. Пройдёт? Конечно! Взрослый даёт абсолютно искренний комментарий с позиции своего возраста и опыта, и он прав. Конечно, словами «ребячество, пройдёт» он не хочет обесценить переживания своего ребёнка, просто в этой ситуации говорит с ним наравне, как с другим взрослым.

Но взрослый забывает, что всё-таки перед ним ребёнок, подросток, для которого эти отношения важны. Для него принятие коллективом стоит на первом месте, а такое вот «ребячество» — обязательное условие взросления. Поэтому всё, что нужно от взрослого, — это встать на место ребёнка, подумать и почувствовать. Задать простые, но важные вопросы: «Что ты чувствуешь?», «Почему так расстраиваешься?», «Что именно тебя так обидело?». Говорите с ребёнком как со взрослым, но всё-таки учитывайте его возраст и чувствительность. Помогайте, поддерживайте, защищайте и всегда будьте на его стороне».

Ошибка № 5: «Они признались, что вообще ничего не замечали»

Ситуация: «В школе надо мной издевались из-за лишнего веса. Помню, под каждой фотографией во „ВКонтакте“ одноклассники писали оскорбления и обзывали „жирухой“, „жирдяем“, „жиробасом“. Помимо этого, постоянно присылали гадости в личные сообщения. Я не понимал, почему это происходит, замкнулся в себе, перестал общаться с одноклассниками, много времени проводил один в своей комнате. После окончания школы всё, конечно, наладилось. У меня появилось много хороших друзей в университете. Удивительно, но когда я несколько лет назад рассказал обо всём родителям, они были в шоке и признались, что вообще ничего не замечали. При этом семья у нас всегда была очень дружная».

Ольга Бочкова, семейный психолог:

«Родители склонны:

- 1) передавать ответственность за происходящее в школе самой школе;
- 2) дистанцироваться от ребёнка по мере его взросления;
- 3) сводить любые разговоры о школе с повзрослевшим ребёнком к урокам и отметкам;
- 4) не уделять должного внимания социализации ребёнка;

5) считать, что любой опыт — это опыт, который ребёнок должен пережить самостоятельно.

Вдобавок ко всему перечисленному в подростковом возрасте дети сами замыкаются, учатся скрывать свои переживания и проблемы. Родитель попадает в ловушку: заметить по ребёнку, что у него проблемы, становится очень сложно. Дети же молчат, потому что смиряются, что они не интересны родителям.

Самый простой **совет** — кроме «Как в школе?» и «Что получил?» спрашивайте у ребёнка «Как вообще дела?», «Тебе нравится в школе?», «Чем ты ещё там занимаешься, кроме уроков?». Вы должны знать, с кем он дружит, гуляет, переписывается в соцсетях. Не нужно следить за ним, просто интересуйтесь, будьте вовлечены в важные для ребёнка вопросы. Тогда он с большей вероятностью и готовностью раскроется вам, да и вы сами будете знать его лучше и вовремя заметите изменения в его настроении».

Пять правил поведения, о которых стоит рассказать детям в случае травли в интернете:

- Никогда не отвечать на травлю. Это правило касается и жертвы, и её родителей, и друзей. Обидчики только этого и добиваются. Безразличие — самый верный способ от них избавиться.
- Добавить обидчиков в блэклист в соцсети. Это самый простой и весьма действенный метод защиты от агрессоров в интернете.
- Рассказать о травле родителям и близким друзьям, чтобы получить поддержку.
- Постараться переключиться на активности в реальной жизни с людьми, не участвующими в травле.
- Помнить о том, что дело не в тебе. Проблема у обидчиков: чтобы чувствовать себя хорошо, им нужно оскорблять других людей. Вы можете и сами повлиять на ситуацию. Например, пожаловаться на пост или комментарий в поддержку соцсети. Если запись нарушает правила сайта, её удалят, а автора временно заблокируют. Помните, кибербуллинг может быть частью более глубокой проблемы, которую вряд ли получится решить только в интернете. В таком случае поговорите с родителями обидчика или обратитесь в школу, если дети учатся вместе.

Иногда, когда дети в интернете сталкиваются с травлей, взрослые даже не подозревают, что с ребёнком происходит что-то не то. Приложение **Kaspersky Safe Kids** помогает родителям уберечь детей от опасностей в интернете. Оно блокирует сайты или приложения, которые содержат нежелательный контент, оповещает родителей о публикациях на странице ребёнка в социальных сетях и изменениях в списке друзей.

Иллюстрации: Shutterstock (cosmaa)