

## 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.