

объясняемрф

А
Альянс
по защите детей
в цифровой среде

РФ



**Что делать, если ваш
ребёнок столкнулся
с буллингом**



Шаг 1. Выслушайте

Если вы подозреваете, что ваш ребёнок столкнулся с травлей, поговорите с ним откровенно и доверительно. **Важно, чтобы он понял:** вы рядом, и он ни в чём не виноват.

- Пусть ребёнок выговорится
- Не осуждайте его
- Задавайте открытые вопросы
- Поделитесь примерами из своего детства: как вы переживали похожий опыт и что помогло вам справиться



Шаг 2. Поддержите его

Ребёнок всегда нуждается в поддержке родителей. Пусть он знает, **что может обратиться к вам с любой проблемой.**

Обсудите правила поведения в Сети: что стоит публиковать, с кем общаться и как реагировать на негатив.



Шаг 3. Зафиксируйте факт травли

Вместе с ребёнком **соберите доказательства** — например, скриншоты оскорбительных сообщений, фото или видео.

Обязательно **проверьте настройки приватности** аккаунтов ребёнка. Посмотрите, кто может видеть его публикации и комментировать их.



Шаг 4. Ограничьте контакт с обидчиком

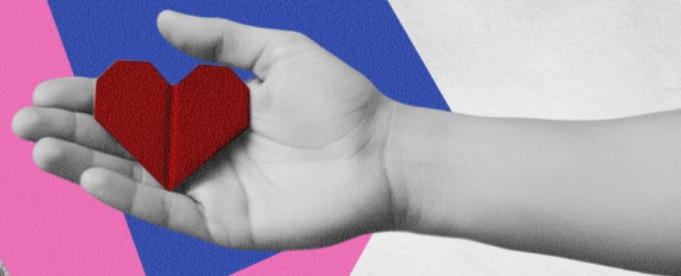
Заблокируйте доступ агрессора к аккаунту ребёнка. Вместе с ним **создайте чёрный список** тех, кто не сможет общаться с вашими сыном или дочерью. Обязательно обсудите, прекращать ли общение с обидчиком и почему.



Шаг 5. Обратитесь к другим

Если травля происходит в школе, **свяжитесь с классным руководителем, школьным психологом и администрацией**. Расскажите, что произошло, приведите факты и конкретные примеры.

Если буллинг в интернете — напишите администрации платформы, на которой это случилось. Пожалуйтесь на аккаунт и попросите удалить оскорбительный контент.



Шаг 6. Помогите ребёнку справиться с переживаниями

Регулярно спрашивайте: «Как ты себя сейчас чувствуешь?», «Что бы ты хотел сделать вместе?». Подчеркните, что для вас важны его эмоции и чувства, что он может на вас рассчитывать.

Если вы понимаете, что не можете самостоятельно справиться с ситуацией, **обратитесь к детскому психологу.**