

Автор: А. Зиновьева, помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Кибербуллинг – это запугивание и травля с использованием цифровых технологий. Он может проходить в социальных сетях, в приложениях для обмена сообщениями, на игровых платформах и мобильных телефонах. Боязнь насмешек или преследования со стороны других людей может помешать жертвам рассказать о проблеме или попытаться ее решить. Поэтому родителям важно обратить внимание на эмоциональное состояние своих детей.

На какие признаки стоит обратить внимание, чтобы защитить детей от кибербуллинга:

- страх ходить в школу или выходить во двор;
- тревога и/или волнение у ребенка;
- малое количество друзей в школе или за ее пределами;
- потеря или исчезновение одежды, электроники или других личных вещей;
- низкая успеваемость;
- ребенок часто просит денег;
- пропуск занятий или звонки из школы с просьбой разрешить вернуться домой;
- стремление держаться рядом со взрослыми;
- плохой сон и кошмары;
- жалобы на головные боли, боли в животе или другие физические недуги;
- плохое настроение после проведения времени в интернете;
- необычайная скрытность.

□

Советы родителям, как сделать ребёнка менее уязвимым перед обидчиками:

- **расскажите** детям, что такое кибербуллинг;
- **интересуйтесь**, как дети провели время в школе, спрашивайте об их чувствах;
- **помогите** развить ребёнку уверенность в себе, записывайте на его любимые занятия;

• **покажите** ребёнку важность доброжелательного и уважительного отношения к другим детям и взрослым.

Родители могут оградить своих детей, но ключевым моментом здесь являются доверительные отношения с ребенком!