|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  С кибербуллингом сталкивается, по меньшей мере, каждый пятый подросток. И многие из них никому об этом не рассказывают. Родители, если Вы замечаете существенные изменения в поведении ребенка, возможно, это связано с кибербуллингом или другой проблемой — так или иначе, ему требуется Ваша помощь. **Найдите время, чтобы разобраться в происходящем и обратитесь за помощью к профессионалам!**

|  |
| --- |
| **Линия помощи «Дети онлайн»** **8-800-250-00-15**  **Горячая линия Центра безопасного** **Интернета в России: www.saferunet.ru, www.rushotline.ru** **Отправка сообщений на** **«Горячую линию» производится анонимно, бесплатно, круглосуточно**  |
|  |
|  |

 |  | ***БУ «Сургутский центр социальной помощи семье и детям»*** **Директор** ***РОНЖИНА*** ***ГАЛИНА ФЕДОРОВНА*** **Приемная**  **Тел.: 34 10 30** **Заместитель директора** ***ДУХОВНИКОВА*** ***ЛАРИСА ВЛАДИМИРОВНА*** **Тел.: 34 10 29** **г. Сургут, ул. Лермонтова, д. 9, телефоны: 34-04-61; 32-90-83** **E-mail:SurCPSD@admhmao.ru** **Сайт: zazerkalie86.su**  | **Бюджетное учреждение** **Ханты-Мансийского автономного округа – Югры** **«Сургутский центр социальной помощи**  **семье и детям»**  |
|  |  НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ДЕМОГРАФИЯ»Программа **«Укрепление общественного здоровья»** **Цель- формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и** **отказ от вредных привычек**   |
|  **г.Сургут, ул. Лермонтова, д.9, телефоны: 34-04-61; 32-90-83** **E-mail:SurCPSD@admhmao.ru** **Сайт: zazerkalie86.su**  |
| ***Кибербуллинг*** - это нападения с целью нанесения психологического вреда, которые осуществляются через средства электронных технологий - электронную почту, сервисы мгновенных сообщений, в чатах, социальных сетях, на web-сайтах, а также посредством мобильной связи. Такое намеренное многократно повторяемое агрессивное поведение имеет целью навредить человеку и базируется на дисбалансе власти (физической силы, социального статуса в группе). ***При кибербуллинге отмечают следующие формы:*** использование мобильных телефонов. Систематически осуществляются анонимные звонки и отправляются оскорбляющего или угрожающего рода сообщения; съемка компрометирующих фото-видеоматериалов, публикация их в сети Интернет;  использование сайтов/ мессенджеров (отправление анонимных угроз или оскорблений, взлом другого аккаунта для использования личного E-Mail, для рассылки различной информации, или для его удаления, написание обидных комментариев к фотографиям, к видео, на стене и др.); создание групп, в которых намеренно игнорируются определенные люди (дети)  |  | ***Как ребенку не стать жертвой кибербуллинга:*** * Не показывать своё превосходство над другими!
* Не выставлять в социальные сети фотографии, записи, свидетельствующие о высоком уровне жизни!
* Не хвастаться – ни своими успехами, ни своими электронными игрушками, гаджетами, ни своими родителями!

**В общем, не демонстрировать свою элитарность!** **Рекомендации родителям:** Если вы замечаете, что ребенок начал странно себя вести, что личные вещи его стали пропадать, а друзей у него все меньше, — это повод для беспокойства.  Если факт травли становится очевидным, ***то самое неэффективное — это запрещать использование мобильных телефонов и интернета***!  * Необходимо сообщить о произошедшем представителям социальной сети!
* Незамедлительно обратиться в полицию!
* Ни в коем случае не разбираться с буллерами (обидчиками) самим!

 |  | **Советы родителям** * Научитесь проигрывать и уступать, если ребенок, на самом деле, прав, тем самым Вы формируете у него самоуверенность и адекватную самооценку
* Повышайте самооценку ребёнка
* В случаях завышенной самооценки ребёнка объясняйте ему, что это не надо показывать окружающим, что у любого человека есть и недостатки, и достоинства
* Не показывайте ребенку свой страх и слабость перед трудностями
* Хвалите ребёнка, особенно в те моменты, когда он проявил смелость
* Учите ребенка использовать юмор - самое мощное оружие против вербальной агрессии
* *Не забывайте незаметно просматривать электронную почту и телефонные сообщения с целью исключения кибербуллинга*
* Постоянно общайтесь с ребёнком, слушайте внимательно, ваш ребенок должен всегда чувствовать вашу поддержку

  **В семье, где царит атмосфера доверия, взаимопонимания,** **взаимоподдержки и любви дети чувствуют себя защищенными!**  |