

Ребенок – жертва кибербуллинга

Как себя вести?

Сохраняйте спокойствие и контролируйте свои эмоции. Постарайтесь перебороть свою злость, обиду, гнев. Ни в коем случае не устраивайте разборки в Сети.

Восстановите свое эмоциональное состояние. Постарайтесь совладать со своими эмоциями и сосредоточиться на решении проблемы. Главное сейчас – не ваши чувства, а чувства ребенка. Сконцентрируйте свое внимание на ребенке. Если ребенок увидит, что вы подавлены, унижены или впадаете в агрессию, он будет беречь ваши чувства – закроется, вместо того чтобы открыться вам.

Сохраняйте объективность.

Что делать?

Предложите ребенку поговорить о случившемся. Дайте понять: что бы ни происходило, вы всегда на его стороне.

Постарайтесь как можно больше узнать о ситуации. Будьте настойчивы, но в то же время бережны и деликатны с ребенком. Сейчас ему нужны ваша поддержка и принятие.

Задавайте ребенку уточняющие вопросы. Если вы плохо осведомлены о том, как устроен современный цифровой мир, попросите ребенка разъяснить вам неясные моменты. То, что кажется вам непонятным и несущественным, для ребенка имеет решающее значение.

Не превращайте беседу в допрос. Не давите на ребенка, не упрекайте его в том, что он что-то от вас скрывает. Позвольте ему быть откровенным настолько, насколько он сам готов к этому. Не требуйте от ребенка, чтобы он немедленно предоставил вам пароль от своего аккаунта в соцсетях. Так вы только оттолкнете его в своем желании узнать, что происходит в Сети. Неуместны вопросы: «Может быть, ты сам сделал что-то не так?» Жертвой травли может стать любой.

Не преуменьшайте проблему. Не пытайтесь успокоить ребенка словами: «ничего страшного», «нужно немножко потерпеть», «это просто шутка». Даже если вам кажется, что ребенок излишне драматизирует и преувеличивает события. Субъективное восприятие ребенком ситуации гораздо важнее вашего.

Не принимайте решения за ребенка. Если вы решите забрать у ребенка гаджеты и лишить его интернета, то это только укрепит в нем чувство беспомощности. Спросите, почему он сам не сделал этого раньше.

Позвольте ребенку принимать решения самому. Ребенок может попросить вас не вмешиваться, желая самостоятельно урегулировать ситуацию. Не настаивайте, но дайте знать, что будете следить за тем, что происходит.

Обсудите пути решения. Если же ребенок не может справиться с ситуацией самостоятельно, предложите ему свою помощь. В совместном обсуждении придите к единому решению.

Не давайте невыполнимых обещаний. Не обещайте ребенку, что вы все будете держать в секрете. Чтобы помочь решить проблему, вам придется обратиться к другим людям. Поддерживайте его, успокаивайте, будьте рядом, но не говорите, что скоро все наладится и больше никогда такого не повторится.

Поищите ресурсы поддержки. Это может быть новый круг общения, интересные занятия и хобби. Исходите при этом из того, что интересно ребенку и что у него хорошо получается.

Будьте доступны. Если ребенок не готов разговаривать о случившемся в данный момент, дайте ему понять, что всегда открыты для общения. Расскажите ребенку, что на своем примере знаете, как непросто говорить о таких вещах. Ребенок должен знать, что у него есть вы – взрослый, который все видит, понимает и готов выслушать и помочь. В другой раз ему легче будет заговорить.