

# **Виртуальный террор: как уберечь ребенка от преследования в сети**

**Кибербуллинг – это способ воздействия на человека через интернет посредством психологической травли. Зачастую жертвами киберагрессоров становятся дети. Как же уберечь ребенка от преследования в сети? Об этом мы поговорили с доцентом кафедры социальной и педагогической психологии ГГУ имени Ф. Скорины, кандидатом психологических наук Натальей Новак.**

**– Наталья Геннадьевна, что такое кибербуллинг и кто такие киберагрессоры?**

**– Кибербуллинг – это систематические преднамеренные агрессивные действия, осуществляемые в виртуальном мире отдельной личностью или группой лиц. Среди основных причин кибербуллинга можно выделить непонимание агрессором собственных эмоций, неумение их контролировать, заниженная самооценка, самоутверждение, зависть, месть. Интернет позволяет быть анонимным, и возможность унижить, оскорбить, терроризировать беспрепятственно реализуется с помощью электронных гаджетов.**

**– Правда ли, что многие киберагрессоры в прошлом сами были жертвами?**

**– Действительно, такие случаи не редкость – подростки стремятся доминировать, пытаются компенсировать собственные унижения.**

**– Как уберечь ребенка и вовремя распознать поведение, вызванное психологическим насилием?**

**– Нет определенной причины, по которой можно стать объектом травли. Жертвой может быть совершенно любой ребенок. Защищать своих детей, в первую очередь, должны родители. «ВКонтакте», например, сделали центр безопасности, который давно есть на**

«Фейсбуке». Там на русском языке подробно расписано, что делать в случае травли. Ребенок, являющийся объектом кибербуллинга, начинает остерегаться интернета, настороженно реагирует на входящие сообщения, замыкается в себе, пытается под разными предлогами избегать походов в школу или другие места, чтобы избежать насмешек. Нужно аккуратно отслеживать «цифровые следы» подростка, обращать внимание на информационные запросы, отношения с одноклассниками. Важно помогать сыну или дочери переживать неприятности, учить справляться с эмоциями. Необходимо обращать внимание на переживания ребенка. Говорите, что понимаете его чувства, предлагайте разобраться в волнующих вопросах вместе.

**– Травле в интернете подвергаются не только дети, но и взрослые. Что делать, чтобы защититься самому, и чему учить подрастающее поколение?**

– В первую очередь важно перестать демонстрировать позицию жертвы. Зачастую объектом травли становятся неуверенные в себе люди, поэтому необходимо развивать свои сильные стороны. Удалите личную информацию из открытых источников (адрес, название улицы, номер дома, квартиры). Можно обратиться к администраторам сайтов и агрессора заблокируют. Действенным способом борьбы с кибербуллингом будет игнорирование сообщений от агрессора. В сложных случаях нужно сделать скриншоты переписки с оскорблениями, угрозами и обратиться в милицию.

**– Спасибо, Наталья Геннадьевна, за обстоятельный разговор.**

**Беседовала Анна ФРОЛОВА**

<https://sozhnews.by>