***ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ТРАВЯТ В ИНТЕРНЕТЕ  
 ФАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ В ИНТЕРНЕТЕ***  
— внести обидчика в черные списки (забанить) в любом месте (почта, социальная сеть и проч.),   
— главное в вопросе — не реагировать на высказывания,   
— собирайте доказательства кибербуллинга в сети (они смогут вам пригодиться в будущем, храните принтскрины страниц, сообщений итп), так как лишь совсем недавно Федеральная нотариальная палата заявила, что нотариусы имеют право заверять скриншоты переписок, подтверждающих факт травли. На основании этого документа может быть запущен судебный процесс, в результате которого истец может получить компенсацию морального вреда,  
— не оставайтесь наедине со своими переживаниями,   
— если вы установили обидчика из числа школьных детей, то стоит обратиться в администрацию школы, рассказав об инциденте руководителям,   
— помните про опасность распространения личной информации в Интернет, и любой другой информации, выкладываемой в открытый доступ,   
— вспомните про парольную защиту, проверьте идентификацию в социальных сетях, смените пароли.

***КАК ПОМОЧЬ САМОМУ СЕБЕ***Психологические приемы тем, кто стал мишенью «троллей»:   
— Не стоит себя винить. Атакуют вовсе не за хобби или цвет волос —это лишь повод и повод может быть любым. Агрессор хочет «просто развлечься» и показать власть (60%) и освободиться от накопившегося негатива (50%). Это не справедливо, и не ваша вина. Хулиган — человек с проблемой, а не вы.   
— Постарайтесь посмотреть на кибербуллинг с другой стороны. Хулиган — хочет контролировать ваши чувства, чтобы вы чувствовали себя настолько плохо, насколько возможно. Не давайте им такого удовлетворения. Удалите все сообщения с издевательствами и сфокусируйтесь на своих сильных качествах. Существует много прекрасного в вас, что вызывает гордость за то, кто вы есть.   
— Получите помощь — обратитесь за ней. Поговорите с родителями, учителями, психологом-консультантом или другим взрослым, которому доверяете.   
— Научитесь бороться со стрессом. Овладение способами, как облегчить стресс, повысит вашу сопротивляемость, и вы не будете чувствовать себя ошеломленным.   
— Проводите время, делая то, что приносит вам удовольствие. Чем больше времени вы проводите за занятиями, которые дарят вам радость — спорт, хобби, болтовня с друзьями, которые не участвуют в кибербуллинге.

***Основные правила для родителей***

1. Будьте в курсе того, чем занимаются ваши дети в Интернете. Попросите их научить вас пользоваться различными приложениями, которыми вы не пользовались ранее.

2. Помогите своим детям понять, что они не должны размещать в Сети информацию о себе: номер мобильного телефона, домашний адрес, номер школы, а также показывать фотографии (свои и семьи). Ведь любой человек может это увидеть и использовать в своих интересах.

3. Если ваш ребенок получает спам (нежелательную электронную почту), напомните ему, чтобы он не верил написанному в таких письмах и ни в коем случае не отвечал на них.

4. Объясните детям, что нельзя открывать файлы, присланные незнакомыми людьми. Эти файлы могут содержать вирусы или фото-, видеоматериалы непристойного или агрессивного содержания.

5. Объясните, что некоторые люди в Интернете могут говорить неправду и быть не теми, за кого себя выдают. Дети никогда не должны самостоятельно, без взрослых встречаться с сетевыми друзьями, которых не знают в реальной жизни.

6. Постоянно общайтесь со своими детьми, рассказывайте, советуйте, как правильно поступать и реагировать на действия других людей в Интернете  
 7. Научите своих детей правильно реагировать, если их кто-то обидел в Сети или они получили/натолкнулись на агрессивный контент. Расскажите, куда в подобном случае они могут обратиться.

8. Убедитесь, что на компьютере, которым пользуются ваши дети, установлены и правильно настроены средства фильтрации.

**Помните!** Эти простые меры, а также доверительные беседы с детьми о правилах работы в Интернете

## Что делать, если ребенок все же столкнулся с какими-либо рисками Интернета:

* Установите положительный эмоциональный контакт с ребенком, расположите его к разговору отом, что случилось. Расскажите о своей обеспокоенности тем, что с ним происходит. Ребенок должен вам доверять и знать, что вы хотите разобраться в ситуации и помочь ему, а не наказать.
* Постарайтесь внимательно выслушать рассказ о том, что произошло.
* Если ребенок расстроен чем-то увиденным (например, кто-то взломал его профиль в социальной сети) или попал в неприятную ситуацию (потратил ваши или свои деньги в результате интернет-мошенничества и проч.), постарайтесь его успокоить и вместе с ним разберитесь в ситуации: что привело к данному результату, какие неверные действия совершил сам ребенок, а где вы не рассказали ему о правилах безопасности в Интернете.
* Если ситуация связана с насилием в Интернете по отношению к ребенку, то необходимо выяснить информацию об агрессоре, выяснить историю взаимоотношений ребенка и агрессора, выяснить, существует ли договоренность о встрече в реальной жизни; узнать, были ли такие встречи, и что известно агрессору о ребенке (реальное имя, фамилия, адрес, телефон, номер школы и тому подобное), жестко настаивайте на избегании встреч с незнакомцами, проверьте все новые контакты ребенка за последнее время.
* Соберите наиболее полную информацию о происшествии, как со слов ребенка, так и с помощью технических средств: зайдите на страницы сайта, где был ваш ребенок, посмотрите список его друзей, прочтите сообщения. При необходимости скопируйте и сохраните эту информацию — в дальнейшем это может вам пригодиться (например, для обращения в правоохранительные органы).
* Если вы не уверены в оценке серьезности произошедшего с вашим ребенком, или ребенок недостаточно откровенен с вами или вообще не готов идти на контакт, или вы не знаете, как поступить в той или иной ситуации, тогда обратитесь к специалисту (телефон доверия, «горячая линия» и др.)