*Родительский всеобуч.*

**Кибербуллинг как новая форма угрозы психологическому здоровью личности подростка.**

В виртуальном мире позволено всё: можно назваться, кем угодно, придумать себе новую биографию и вести себя совсем не так, как в реальной жизни. Агрессия в интернете, жёсткое и грубое общение — не редкость, и страдают от них самые уязвимые пользователи, дети и подростки

**Травля в интернете (кибербуллинг): насколько реальна угроза?**

Травлю в сети не стоит путать с единичным оскорблением или шутками. **Кибербуллинг —** это всегда ряд действий, повторяющиеся эпизоды с целью нанести моральный вред (критика вашей внешности или моральных качеств, замечания и завуалированные намёки, распространение неприятных слухов среди одноклассников, иногда запугивания в агрессивной форме, публикация личного фото, отфотошопленного не лучшим образом, создание фейковых аккаунтов для подрыва отношениний ребёнка с друзьями…) Дети чаще всего становятся жертвами такой атаки. Но больше всего подростки, привыкшие жить в виртуальном мире, боятся изоляции, которая также считается формой травли. Несмотря на тотальное развитие интернета, многие до сих пор не воспринимают его как что-то настоящее.

Для современных подростков интернет — неотъемлемая часть жизни, причём иногда более важная, чем реальность. При этом они очень уязвимы с психологической точки зрения. Юношеский максимализм — первое, что характерно для этого возраста, любое внимание, тем более негативное, воспринимается особенно остро. радости и разочарования, чем настоящие.

**Как влияет на личность кибербуллинг**

Постоянные оскорбления и изощрённое преследование, пускай и виртуальное, — это мощное испытание, особенно для неокрепшей подростковой психики Невидимое психологическое давление представляет большую опасность для здоровья, недаром ведь говорят, что все болезни — от нервов.

* Между эпизодами травли подросток испытывает страх, грусть, злость, неловкость и другие отрицательные эмоции.
* Он теряет интерес к своим увлечениям, начинает их стыдиться. Ему больше негде черпать позитив.
* На фоне бессилия и безнадёжности развивается депрессия.
* Обучающиеся, которые подвергаются давлению, находятся в состоянии хронического стресса, у них снижается успеваемость, страдает самооценка.
* Появляются головные боли, бессонница, физическая слабость, нарушается внимание.

**Как понять, что ваш ребёнок подвергся онлайн-травле**

Если подросток при вас выключает компьютер или прячет телефон, нервничает во время пользования гаджетами, стал менее охотно общаться с друзьями, потерял интерес к кадетскому корпусу, проблема наверняка существует.

**Как помочь подростку**

В силу своего возраста и неустойчивости психики школьники пока ещё не научились адекватно воспринимать нападки. Каждое грубое слово в социальных сетях или группах они расценивают как личное оскорбление и унижение. Хорошо, если в такой ситуации рядом окажется друг — в идеале родитель. Подростки, которые уже знают об опасности виртуального общения, воспринимают её спокойнее. Они не побоятся прийти к родителям, если будут иметь чёткое понимание**: *кибербуллинг в интернете или буллинг в реальной жизни — это не то, что нужно скрывать.***

**Как быть подросткам, которые стали жертвой травли**

В силу своего возраста и неустойчивости психики, обучающиеся пока ещё не научились адекватно воспринимать нападки. Каждое грубое слово в социальных сетях или группах они расценивают как личное оскорбление и унижение. Хорошо, если в такой ситуации рядом окажется друг — в идеале родитель. Для тех, кто не готов разговаривать с родными, знакомыми, существуют специальные горячие линии психологической помощи ***(«Телефон доверия для детей подростков и их родителей:****Общероссийский и в Ростовской* области**номер телефона доверия**

**8-800-2000-122** **(служба экстренной психологической помощи);** Линия помощи «Дети онлай» **8-800-25-000-15**

Общение со специалистом поможет взглянуть на обстоятельства под другим углом.

**Что делать, чтобы не стать жертвами онлайн-кибербуллинга: 4 совета**

1. Всё, что вы выкладываете в Сеть, любой желающий может использовать против вас. Поэтому вы должны хорошо подумать, прежде чем оставлять на страницах интернета информацию со своими данными (адрес, телефон, номер школы).
2. Изучите настройки конфиденциальности в своей социальной сети. Вы можете выбрать тех, кто будет просматривать ваш профиль, оставлять комментарии и писать в приват. Также в ваших силах — заблокировать доступ нежелательным лицам или отправить жалобу на обидные сообщения.
3. Ограничьте любые взаимоотношения с пользователями, которые проявляют к вам агрессию, неприятно шутят.
4. Защищайте пароли от взлома: если обидчику удастся войти в ваш аккаунт, он может опубликовать что-то нехорошее от вашего лица или нарушить ваши отношения с друзьями.

Оскорбительный контент в интернете распространяется быстрее, чем в жизни, часто становится вирусным, поэтому жертва подвергается более мощному давлению.

***Научите детей правилам безопасности в Сети, постарайтесь наладить открытые отношения с подрастающим поколением и будьте готовы всегда прийти на помощь. Ведь от интернет-травли не застрахован никто — ни коммуникабельный подросток, ни студент или молодой специалист.***

Педагог-психолог: Маклакова М.Б.