**Рекомендації батькам щодо виявлення випадків цькування та захисту дитини від кібербулінгу**

***1. Наслідки булінгу.***

В першу чергу треба розуміти, що жодне насилля вчинене стосовно дитини не проходить безслідно. Наслідки булінгу можуть бути різні. Найчастіше — це замкнутість, психологам доводиться працювати з підлітками, які абсолютно не вміють спілкуватися з навколишнім світом. Доводиться пояснювати, що світ не такий страшний, яким був до цього. Це може тривати доволі довгий час. У таких дітей руйнується віра у соціум, вони насторожені, тривожні. Але найстрашніше те, що булінг може стати причиною суїцидальних думок та намірів. В тому випадку коли дитина не має з ким порадитись та отримати підтримку, самостійно знайти вихід з ситуації що склалась. Тому, перш за все, батьки педагогічні працівники мають підтримати дитину. Часто вони думають, що це само собою минеться, але це не так.

***2. Як почати говорити з дитиною про боулінг.***

 Якщо дитина повідомляє вам про те, що вона або ще хтось піддається знущанням, булінгу, підтримайте її, похваліть дитину за те, що вона набралася сміливості і розповіла вам про це, і зберіть інформацію (при цьому не варто сердитися і звинувачувати саму дитину ). Підкресліть різницю між доносом, з метою просто доставити комусь неприємність, і відвертою розмовою з дорослою людиною, яка може допомогти.

Одним зі способів почати говорити з дитиною про булінг є спільний сімейний перегляд фільмів відповідної тематики, так звана фільмотерапія.

**Список фільмів на тему:** «Керрі» (1976), «Опудало» (1983), «Серце Америки» (2002), «Піф-паф, ти мертвий» (2002), «Клас» (2007), «13 причин чому» (2017).

Переглядаючи фільм, дитина може провести паралель з тим, що відбувається з нею в її класі, побачити свою ситуацію і поділитися з батьками. А також, такий перегляд можна влаштувати й в класі та потім влаштувати аналіз фільму.

***3.******Щоб захистити дитину від кібербулінгу треба:***

- здійснювати батьківський **контроль** (але робити це обережно з огляду на вікові особливості дітей (для молодших – можна обмежити доступ до сумнівних сайтів, для старших – час від часу переглядати історію браузеру);

- **застерігати** від передачі інформації у мережі. **Пояснювати**, що є речі, про які не говорять зі сторонніми: прізвище, номер телефону, адреса, місце та час роботи батьків, відвідування школи та гуртків – ця і подібна інформація має бути конфіденційною;

- навчити молодь **критично** ставитися до інформації в інтернеті. Не все, що написано в мережі – правда. Якщо є сумніви в вірогідності – **звертатися** до дорослих за допомогою;

- розказувати дітям про правила поведінки в мережі. В інтернеті вони такі самі, як і в реальності, зокрема, повага до співрозмовників.

Якщо дитина потерпає від знущань кібербулера, їй буде дуже складно зізнатися у цьому батькам чи ще комусь.

На це є декілька **причин**:

* страх, що дорослі не зрозуміють сенсу проблеми;
* страх бути висміяним через буцімто незначну проблему;
* страх бути покараним чи що постраждає хтось рідний за «донос» на булера, особливо, якщо цькування зайшли далеко і дитина під контролем агресора;
* страх з'ясувати, що «сам винен» і знущання цілком справедливі.

**Наголошуємо** на тому, що боротьбу з кібербулінгом ***ускладнює безкарність*** в інтернет-просторі, коли кожен може видати себе за будь-кого, не відповідаючи за наслідки дій. Тому, найкраще що можуть зробити батьки та вчителі – виховувати в дитині упевненість в собі, розказувати їй про небезпеку, будувати довірливі відносини. Тоді у разі виникнення такої негативної ситуації дитина одразу ж буде звертались по допомогу дорослих, яким довіряє.