**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**для родителей несовершеннолетних, обучающихся в образовательных организациях**

***Распознавание травли Вашего ребенка в образовательной организации:***

• Ваш ребенок (подросток) возвращается домой из школы в порванной одежде, с разорванными учебниками или тетрадями, не объясняя (или путаясь в объяснениях) причины повреждений.

• У Вашего ребенка (подростка) часто появляются синяки, порезы, царапины, которые не объясняются естественным образом (то есть не связаны с игрой, случайным падением, кошкой и т.п.).

• Ваш ребенок (подросток) никогда не приводит домой (после учебных занятий) одноклассников или других сверстников. Очень редко проводит время в гостях у одноклассников (одногруппников) или в местах, где они собираются вместе.

• Нет ни одного друга, с которым ребенок (подросток) может провести время (играть, сходить в кино или на концерт, погулять или заняться спортом, поговорить по телефону и т.п.)

• Ребенка (подростка) никогда не приглашают на праздники/вечеринки, или он сам не хочет никого приглашать и устраивать праздник (потому что считает, что никто не захочет прийти).

• Боится или не хочет идти в образовательную организацию. По утрам перед школой (колледжем, училищем) плохой аппетит, частые головные боли, боли в желудке, в спине, расстройство пищеварения.

• Выбирает длинный и неудобный путь в образовательную организацию и из неё.

• Беспокойно спит, жалуется на плохие сны, часто во сне плачет, вскрикивает.

• Потерял интерес к учебным предметам/занятиям, ухудшилась успеваемость.

• Выглядит несчастным, расстроенным, депрессивным, или наблюдаются частые перемены настроения, раздражительность, вспышки агрессии на вас.

• Требует или крадет деньги у родителей (чтобы выполнить требования «агрессоров»).

***Рекомендации родителям по профилактики кибербуллинга, его прекращения или преодоления его последствий:***

1. Установите доверительные отношения с ребенком (подростком) и исключите практику тотального запрета.

2. Научите ребенка сохранять все доказательства травли (скриншоты сообщений, видеофайлов, комментариев и др.).

3. Рассмотрите возможность установить родительский контроль за виртуальными практиками ребенка (подростка). Например, программу http://www.kaspersky.ru/safe-kids.

4. Отслеживайте онлайн-репутацию ребенка — ищите его имя в поисковых серверах – и реакцию на общение ребенка (подростка) в сети.

5. Обратитесь в техническую поддержку социальных сетей (VK, Twitter, WhatsApp, Snapchat, Facebook, YouTube и т.д.) с сообщением о фактах кибербуллинга.

6. При необходимости обратитесь в правоохранительные органы для защиты чести и достоинства своего ребенка (подростка).

7. Обучайтесь вместе с ребенком (подростком) безопасному поведению в Интернете: обсудите, почему опасно выкладывать информацию о месте учебы, домашний адрес, фотографии личного плана.

8. Объясните ребенку (подростку), что с кибербуллером нельзя вступать ни в какие отношения: отвечать, обижаться. Его нужно сразу добавить в черный список и закрыть стену для сообщений.

9. При глубоком и сильном эмоциональном переживании факта кибербуллинга, когда вы видите, что Ваш ребенок (подросток) замыкается в себе, плохо идет на контакт, у него изменилось поведение — лучше всего обратиться в психологу или психотерапевту.

**Контакты для помощи при выявлении фактов травли в образовательной организации:**

- «Дети онлайн» (Москва) – 8-800-25-000-15 – с 9.00 до 18.00 (по московскому времени) - это служба телефонного и онлайн-консультирования, которая оказывает психологическую и информационную поддержку детям и подросткам, столкнувшимся с различными проблемами в сети.

- В социальной сети Вконтакте существует группа «Анти-КиберМоббинг» https://vk.com/anticybermobbing.

- В социальной сети Фейсбук есть сайт Травли нет. https://www.facebook.com/travlinet/.



