

Как научить ребенка безопасно реагировать на злые шутки и провокации в Интернете?

Несмотря на то, что сейчас дети в основном находятся дома, за компьютерами, спокойными за них быть не приходится: агрессивные тролли, хейтеры с сарказмом и злобой обсуждают всех, кто попадется им на глаза — лишь дай повод зацепиться.

Не все понимают, как защитить себя и не дать виртуальным обидчикам новый повод для травли.

Подростки особенно чувствительны к социальной оценке и очень болезненно реагируют на колкие замечания, в частности, если это касается их внешности. Родительская фраза — «не обращай на это внимания» — может обидеть, так как для них это — обесценивание ситуации и лишний повод задуматься, стоит ли в следующий раз делиться переживаниями.

Дети, обращаясь на Детский телефон доверия 8 800 2000 122, часто жалуются на оскорбления и провокационные комментарии в их адрес в сети, на обидные мемы. Психологи подготовили ряд правил, которым важно научить ребенка, чтобы избежать неприятных ситуаций в виртуальном пространстве.

Для начала надо проанализировать, не сам ли ребенок провоцирует негатив в свой адрес. Помогите ему разобраться в этом.

В онлайн-пространстве высказывать свое мнение довольно просто и безопасно, при этом свобода слова нередко переходит в негативные и даже жестокие комментарии под постами и фотографиями. И если ребенок поведется на эти провокации и заденет осиное гнездо троллей с большим количеством подписчиков, то возникнет риск группового осуждения и унижения.

Дети сами могут вызвать негативные комментарии своими шуточками и замечаниями на страничках друзей и знакомых, поэтому им стоит хорошенько думать о том, с какой целью они что-то постят или комментируют.

Разберите вместе, как реагировать на злые шутки и комментарии

Шаг 1. Не стоит отвечать на злобный комментарий сразу

- Посоветуйте взять небольшую паузу и успокоиться. Конечно, не стоит ждать, пока пост обрастет негативом со всех сторон, но маленькая

психологическая пауза поможет ответить более осознанно и подготовить четкие и стратегически верные ответы.

Шаг 2. Оценить уровень адекватности комментатора

- Прежде, чем реагировать на негативный комментарий, стоит оценить уровень адекватности автора. Если это прямые оскорбления, нецензурная брань, публичное унижение, то надо блокировать таких пользователей и жаловаться в службу защиты социальной сети. Не надо тратить на них свое время и нервы. Если комментарий больше напоминает спор, критическое замечание, то слишком долго медлить с реакцией не стоит.

Шаг 3. Важно не уподобляться комментатору и не отвечать гадостью на гадость — это усугубит ситуацию

- Какие бы ребенок не испытывал эмоции, научите его всегда оставаться тактичным и доброжелательным. Обычно это обезоруживает нападавшего, так как он не получает тех эмоций, на которые рассчитывал. Можно ответить фразой типа *“Воу-воу, полегче)) Всем не угодишь, а портить свою виртуальную карму ответной агрессией я не планирую”*.

Шаг 4. Помогите ребенку научиться отвечать на комментарии

- Некоторые комментарии могут указывать на какие-то реальные ошибки, и тогда конструктивная критика может быть полезной. Периодически показывайте ребенку примеры, как вы сами реагируете на провокационные комменты и что пишете в социальных сетях. Просматривайте вместе профили и посты знакомых ваших детей и разбирайте сложные моменты в формате партнерского обсуждения «как лучше на это ответить», а «вот так не стоило» и почему.

Шаг 5. Научите ребенка воспитывать своих подписчиков и самому определять границы дозволенного на своей страничке

- Негативные комментарии и провокации в соцсетях публичны, поэтому и реагировать на них нужно так же. Исключение составляют личные и интимные вещи, которые ребенок не хочет и не считает нужным выносить на всеобщее обозрение. В этом случае можно использовать формулировку *«Я не обсуждаю это здесь, ответил в личку»*. Данная форма продемонстрирует «сообществу», что комментарий не оставлен без ответа, а хозяин страницы соблюдает личные границы.

Шаг 6. Ребенок должен понимать, что его страница — это его пространство

- Только он решает, кто будет в списке друзей и кто может иметь доступ к страничке. В конце концов, тех, кто его необоснованно оскорбляет и унижает, всегда можно заблокировать и удалить из друзей. Можно заявить об этом публично, чтобы обозначить свои границы: *«Наш разговор зашел в тупик)) Каждый из нас имеет право на свое мнение. Я не готов терпеть подобное обращение. Бан.»*

Шаг 7. Запишите ребенка на онлайн-курсы блогеров, предложите посмотреть обучающие ролики от опытных профессионалов по этой теме

- На близких ему примерах и конкретных кейсах опытные наставники, которые будут для него авторитетом, быстро и эффективно научат его защищать себя в сети и достойно выходить из любых перепалок, возможно, даже получив признание.

Конечно, важно выстроить с ребенком такие отношения, при которых он всегда может обратиться к вам за советом, если столкнется с негативом в сети. Вы можете как родитель гордиться собой, если ребенок пришел к вам с вопросом *“Мне тут какой-то тролль активно пишет и поливает грязью, никак не отвяжется. Если я ему так отвечу, как думаешь, сработает? Лучше ответить или сразу забанить, ведь там все мои уже прочли?”*.

Дайте понять ребенку: если он столкнется с серьезным кибербуллингом, то помимо вашей поддержки всегда может воспользоваться анонимной службой Детского телефона доверия 8 800 2000 122. В подобных ситуациях ребенку очень важно выговориться, перестать чувствовать себя «жертвой» чьей-то жестокой шутки или мести и продумать, как выйти из ситуации и извлечь опыт на будущее.

Источник: <https://telefon-doveria.ru/kak-nauchit-rebenka-bezopasno-reagirovat-na-zlye-shutki-i-provokacii-v-internete/>